

راز آشکار روابط جنسی نشاط آور(زندگی پایدار جنسی)

برای زندگی کردن دو چیز لازم است قلبی که دوستت بدارد و
قلبی که دوستش بداری.



به اهتمام : دکتر فیروزه حقیقی و دکتر دیوید حسان

david.hesan@gmail.com

مقدمه

مطالعه دیرینه‌شناسی روابط جنسی و ساختار خانوارها نشان از دوران گذار از ازدواج گروهی به یارگیری (تک همسری) و مالکیت خصوصی شده که نقش عشق و روابط جنسی عاشقانه در این مسیر موثر بوده است. بررسی اولیه تکامل جوامع بشری نشان می‌دهد که فرآیند عشق جنسی از ازدواج با محارم تا چندشوئی (چندشوهری)، چندهمسری (چندزنی)، ازدواج گروهی و سرانجام تکوین ازدواج گروهی به تک همسری تکامل یافته که در صورت آزادی زن و مرد در انتخاب عشق خود عالی‌ترین نوع تکامل جنسی اخلاقی محسوب می‌شود. فراموش نکنیم آنچه را که امروز ضداخلاقی می‌نامیم دیرزمانی پیش‌اخلاقی محسوب می‌شده است. در واقع شیوه تولید مناسبات اجتماعی تعیین‌کننده اخلاق و ضداخلاق می‌باشد. در دوران برده‌داری یونان و روم تمتع جنسی بهرطریق نظیر همجنس‌بازی به ویژه با بردگان خردسال و زنا و فحشا در اوج رسید و این عارضه غیرطبیعی جنسی در دوران اوج سرمایه‌داری بعنوان نشانه سقوط اخلاق همچنان پابرجا بوده به طوری که امروزه در بسیاری کشورهای جهان «همجنس‌بازی» اگرچه این پدیده خلاف طبیعت جنسی بشر به شمار می‌رود. عمل مذموم تلقی نشده و ازدواج همجنس‌بازان قانونی به شمار می‌رود. طرفداران آزادی واقعی زن و و مرد در فرآیند مناسبات اجتماعی اگرچه هرگونه رابطه آزاد زن و مرد را محترم می‌شمارند اما عمل لواط (سکس مقعدی مرد با مرد) را شنیع‌ترین عمل جنسی دانسته و آنرا یک بیماری اجتماعی می‌دانند. تا اوائل سالهای ۱۸۶۰ چیزی به اسم تاریخ خانواده وجود نداشت و علوم تاریخی در این زمینه هنوز کاملاً تحت تأثیر «پنج کتاب» موسی بود. شکل پدرسالاری خانواده، که در این کتاب به طور مفصل‌تر از جاهای دیگر تشریح شده بود، نه تنها به طور ضمنی به صورت قدیمی‌ترین نوع خانواده پذیرفته شده بود، بلکه همچنین بعد از کنار گذاشتن چندهمسری - این نوع خانواده، با خانواده بورژوائی کنونی یکی تلقی شده بود، گویی در حقیقت خانواده ابداً مشمول تکامل تاریخی نشده است. حداکثر چیزی که پذیرفته شده این بود که ممکن است یک دوران روابط جنسی مختلط (Promiscuous یا روابط جنسی بی قید و بند) در زمانهای اولیه وجود داشته بوده باشد. البته باید گفت که علاوه بر تک‌همسری، چندهمسری شرقی و چندشوئی هندی و تبتی نیز شناخته شده بودند ولی این سه شکل در هیچ توالی تاریخی قرار داده نمی‌شدند و به صورت جداگانه‌ای در کنار عوامل شناخته شده قبلی‌گر قرار می‌گرفتند. مضافاً بر آنکه نمونه‌های جدیدی از خانواده‌ها هم هر روز کشف می‌شد، که در میان پاره‌ای از خلقهای عهد کهن، و در میان پاره‌ای از انسانهای وحشی کنونی، نسب نه از پدر، بلکه از مادر برده می‌شود و بنابراین فقط تبار از طرف زن معتبر شناخته می‌شود، و اینکه در میان بسیاری از خلقهای کنونی، ازدواج مابین گروههای بزرگتر معینی - که در آن زمان بررسی دقیقی از آن نشده بود - ممنوع بوده، و اینکه این رسم را در تمام نقاط جهان می‌توان مشاهده کرد. ولی کسی نمی‌دانست که چگونه از

آنها نتیجه‌گیری کند، و حتی در کتاب تایلور «بررسی‌هایی در تاریخ اولیه نوع انسان، و غیره» (۱۸۶۵) به اینها صرفاً به مثابه «رسوم عجیب» در کنار تابوی موجود در میان انسانهای وحشی، در مورد دست نزدن به چوبی که می‌سوزد با ابزار آهنی، و مهملات و باورهای خارق‌العاده مشابه، برخورد می‌شود.

مطالعه تاریخ خانواده از سال ۱۸۶۱ با انتشار «حق مادری» نوشته دانشمند آلمانی باکوفن آغاز شد. مؤلف، در این اثر، این احکام را باز می‌گوید:

۱- بشریت ابتدا در یک حالت اختلاط جنسی زندگی می‌کرد، که مؤلف ناخرسندانه آن را «هتاریسم» یا فقدان هرگونه محدودیت در روابط جنسی حتی بین محارم می‌خواند،

۲- چنین اختلاط جنسی باعث می‌شد که ابویت (حق پدری) بکلی غیرقطعی باشد، و بنابراین اصل و نسب فقط از طریق زن - بنا برحق مادری - قابل تشخیص باشد، و دیگر اینکه این امر، در ابتدا در مورد تمام خلقهای عهد کهن صادق بوده است،

۳- در نتیجه از بین والدین نسل جوان، تنها زنان که به مثابه مادر، به طور قطعی مشخص بودند، از این جهت، از توجه و احترام زیادی برخوردار می‌شدند، که بنابر برداشت باکوفن، این تا حد حکومت مطلق زنان (زن‌سالاری) گسترش یافت،

۴- گذار به تک همسری، که در آن زن منحصرأً به یک مرد تعلق دارد، متضمن نقض مقررات مذهبی اولیه بود (یعنی در حقیقت عملاً نقض حق سنتی کهن مردان دیگر نسبت به همان زن)، نقضی که باید جبران می‌شد، یا اینکه زن تحمل آن نقض مقررات را، با واگذاری خود در یک مدت محدود به دیگران خریداری می‌کرد.

باکوفن برای اثبات این احکام نقل قولهای بی‌شماری می‌آورد که از ادبیات کلاسیک کهن، با دقت فوق‌العاده‌ای فراهم کرده است. بنابر نوشته او، تحول از «هتاریسم» به تک همسری و از حق مادری به حق پدری، بخصوص در میان یونانیان، در نتیجه تحول عقاید مذهبی، پیدا شدن خدایان جدید - نمایندگان بینش جدید - به معابد سنتی کهن که نماینده بینش کهن بود، انجام گرفت، به طوری که اولی کم کم دومی را از صحنه خارج کرد. به این طریق بنا به نظر باکوفن، این تکامل شرایط بالفعل زندگی انسانها نیست که تغییرات تاریخی را در موضع اجتماعی متقابل مرد و زن بوجود می‌آورد، بلکه انعکاس مذهبی این شرایط در اذهان انسانهاست که چنین می‌کند. باکوفن به همین سیاق به «اورس تیا» اثر آئه شیلوس (دراماتیکست معروف یونانی خالق پرومته در زنجیر)، به مثابه توصیف جاندار و دراماتیک مبارزه بین حق مادری در حال انحطاط، و حق پدری در حال پیروزی، در «عصر نیم خدایان» یا عصر قهرمانان اشاره می‌کند. کلی تمنسترا به خاطر معشوق خود آژیستوس، شوهر خود «آگامنون» (Agamemnon) را که تازه از جنگ تروی برگشته، می‌کشد، ولی «اورستس» (Orestes) - که فرزند او از «آگامنون» است، به انتقام خون پدر، مادرش را می‌کشد. به خاطر این عمل، او تحت تعقیب ارینها (Erines)، مدافعین شیطانی حق مادری - که

بر طبق آن حق، کشتن مادر و خیم تر و غیرقابل جبران ترین جنایات است- قرار می گیرد. ولی آپولو به «اورستس» الهام کرده بود که به این عمل مبادرت ورزد، و آتنا که به عنوان حکم برگزید برگزیده می شود- دو خدائی که در اینجا معرف نظام نوین بر مبنای حق پدری هستند- از او محافظت می کنند. آتنا به سخنان هر دو گوش فرا می دهد. خلاصه کل جدال، در مناظره بین «اورستس و ارینها» می آید. اورستس اعلام می کند که «کلیتم نسترا» جرم دوگانه ای مرتکب شده است. چه، با کشتن شوهر خود، پدر او را هم کشته است. پس چرا «ارینها» او را تحت تعقیب قرار داده اند و نه «کلیتم نسترا» را که اتهام او بسیار سنگینتر است؟ جواب جالب توجه است: «او مردی را کشته بود که با او نسبت خونی نداشت.»

قتل مردی که نسبت خونی با زنی که قاتل اوست نداشته باشد، ولو اینکه شوهر قاتل باشد، قابل جبران است و به «ارینها» مربوط نیست. کار آنها اینست که فقط انتقام قتل در میان وابستگان خونی را بگیرند و بدترین آنها، بر مبنای حق مادری، مادرکشی است. در این هنگام آپولو به دفاع از اورستس برمی خیزد. آتنا از آرئوپاژیتها- دوران آتنی- می خواهد که در مورد مسئله رای بدهند. آراء براءت و محکومیت مساویند. آنگاه آتنا رئیس دادگاه، رای خود را بر له او می دهد و تبرئه اش می کند. حق پدری بر حق مادری تفوق یافته است. بنا بر توصیف خود اری نیها، «خدانندان اصل و نسب فرعی» بر ارنیها پیروز می شوند و بالاخره خود را به آنجا می رسانند که منصب جدیدی در خدمت نظام نوین به دست می آورند.

این تفسیر جدید و مطلقاً صحیح اورستیا، یکی از بهترین و زیباترین قسمتهای کتاب است، و در عین حال نشان می دهد که خود باکوفن همانقدر معتقد به ارنیها، آپولو و آتناست که آئه شیلوس در زمان خود بود. در حقیقت او معتقد است که در عهد نیم خدایان، آنها چنین معجزه ای کرده، حق مادری را برانداخته و حق پدری را جایگزین آن کرده اند. به طور وضوح چنین برداشتی- که مذهب را اهرم تعیین کننده تاریخ جهان می انگارد- باید بالاخره به تصوف صرف منتهی گردد. لذا این کاری سخت، و نه لزوماً همیشه مفید فایده است که در این مجلدات حجیم چهارگانه باکوفن غرق شویم. ولی این همه، از شایستگی او به عنوان یک پیشاهنگ چیزی نمی کاهد، چه او اولین فردی بود که به جای عبارت پردازی در مورد شرایط بدوی ناشناخته مقاربت جنسی مختلط، این نکات را ثابت کرد که ادبیات کلاسیک کهن مملو است از اثرات شرایطی که در حقیقت قبل از تک همسری در میان یونانیان و آسیائیها وجود داشته است، که در آن شرایط، یک مرد نه تنها با بیش از یک زن مقاربت می کرد، بلکه یک زن هم با بیش از یک مرد همخوابه می شد، بدون اینکه رسوم مقرر را نقض کنند، اینکه این رسم بدون باقی گذاشتن اثراتی بصورت تسلیم محدود زن- که به علت آن زنان مجبور بودند که حق خود به ازدواج تک همسری را خریداری کنند- از بین نرفت، اینکه نسب از این رو در ابتدا فقط از طریق تبار زن- از مادر به مادر- می توانست مشخص شود، اینکه این اعتبار انحصاری تبار زن، در تک همسری هم که در آن ابویت مطمئن، یا لااقل مشخص

بود ادامه یافت، و اینکه این موضع اولیه مادر به مثابه تنها ولد قطعی فرزندانش، باعث ایجاد یک موضع اجتماعی برای او، و برای زنان به طور کلی، می شد که بالاتر از هر موضعی است که تاکنون داشته‌اند. باکوفن این احکام را به این درجه از وضوح بیان نکرد- بینش صوفیگرانه او مانع از این کار بود، ولی در عوض ثابت کرد که این احکام درست می باشند، و این کار در سال ۱۸۶۱ یک انقلاب تام و تمام به شمار می‌رفت.

کتاب حجیم باکوفن به آلمانی نوشته شده بود، یعنی به زبان ملتی که در آن زمان کمتر از هر ملت دیگری به وضع ماقبل تاریخ خانواده کنونی علاقه‌مندی نشان می‌داد. بنابراین او ناشناخته ماند. یکی از مهمترین کشفیات باکوفن *شناخت دوره گذار متداول از ازدواج گروهی به یارگیری است. چیزی که باکوفن آنرا یک فدییه برای تخطی نسبت به فرامین کهن خدایان تلقی می کند، فدییه ای است که زن توسط آن حق خود به عفت را خریداری می کند، در حقیقت چیزی نیست جز یک بیان صوفیانه برای فدییه که زن توسط آن، آزادی خویش را از جماعت شوهران کهن باز می خرد و حق واگذاری خود را تنها به یک مرد به دست می آورد. این فدییه، شکل یک تسلیم محدود را به خود می گیرد: زنان بابل مجبور بودند که خویشان را سالی یکبار به معبد میلیتا تسلیم کنند. سایر مردم خاورمیانه دختران خود را سالها به معبد آنتیس می‌فرستادند، و آنها در آنجا مجبور بودند که با کسانی که به دلخواه خود انتخاب می‌کردند، آزادانه معاشقه کنند تا اینکه اجازه ازدواج به آنها داده شود. در میان تقریباً تمام خلقهای آسیا، بین مدیترانه و کنگ، رسوم مشابهی تحت نقاب مذهب وجود دارد. تسلیم فدییه‌وار به منظور بازخرید، به مرور ایام ملایمتر می‌شود. در این خصوص باکوفن می‌گوید: «تسلیم مکرر سالانه جای خویش را به یک عمل (تسلیم) واحد می‌دهد، هتاریسم زنان شوهردار، جای خود را به هتاریسم دوشیزگان می‌دهد.*

این مجموعه بررسیها سه شکل اصلی ازدواج را نشان داده‌اند که حدوداً با سه مرحله عمده تکامل انسانی منطبق اند. برای توحش- ازدواج گروهی، برای بربریت- ازدواج یارگیری، برای تمدن- تک همسری بانضمام زنا و فحشا، در مرحله بالائی بربریت، بین ازدواج یارگیری و تک همسری، فرمانروائی مرد بر بردگان زن و چندهمسری، خود را جا داده است. همانطور که کل تشریح ما نشان داده است پیشرفتی که در این ترتب صورت گرفته در رابطه با این پدیده عجیب است که در حالی که زنان بیش از پیش از آزادی جنسی ازدواج گروهی محروم می‌شوند، مردان محروم نمی‌شوند. در واقع ازدواج گروهی تا هم امروز برای مردان وجود دارد. آنچه که برای یک زن جنایت محسوب می‌شود و شدیدترین عواقب قانونی و اجتماعی را در بر دارد، در مورد مردان امری افتخارآمیز تلقی می‌شود، و حداکثر یک لکه اخلاقی کمرنگی است که او با لذت بر خود می‌پذیرد.

تک همسری نوین، که اکنون از آمیزش نژادها بر خرابه‌های جهان روم به وجود آمده بود، غلبه مرد را در شکلهای ملایمتری آراست، و به زنان اجازه داد که حداقل در ظاهر موضعی بسیار آزادتر و بسیار محترم تر از آنچه که عهد عتیق کلاسیک هرگز به خود دیده بود، داشته باشند. این امر برای

اولین بار امکان بزرگترین پیشرفت معنوی را که ما از تک همسری گرفته و بدان مدیون هستیم را به وجود آورد. تکاملی که در درون آن، موازی با آن یا احتمالاً در تقابل با آن جهان ناشناخته بود. گرچه تک همسری تنها شکل شناخته شده‌ای از خانواده بود که عشق جنسی نوین می‌توانست از آن بوجود آید، نباید نتیجه گرفت که این عشق انحصاراً، و یا عمدتاً، به مثابه عشق متقابل زن و مرد، از درون آن به وجود آمده است. کل ماهیت ازدواج تک همسری اکید، که در آن زن تحت غلبه مرد است، خلاف این را نشان می‌دهد.

آیا دو جوانی که می‌خواستند با هم ازدواج کنند این حق را نداشتند که، خودشان، بدنشان و اندامهای آن را آزادانه واگذار کنند؟ آیا عشق جنسی در اثر شوالیه‌گری مرسوم نشد؟ و آیا عشق زن و شوهری، در مقابل عشق زناکارانه شوالیه‌ها، شکل مناسب بورژوائی آن نبود؟ اما اگر این وظیفه همسران بود که عوامل شناخته شده قبلی را دوست داشته باشند، آیا این همانقدر وظیفه عاشقان نبود که فقط با عوامل شناخته شده قبلی ازدواج کنند و نه با هیچکس دیگر؟ و آیا این حق عشاق بالاتر از حق والدین بستگان و سایر میانجی‌ها و دل‌الهای سنتی ازدواج نبود؟ اگر حق بررسی و تمیز شخصی آزاد در امور کلیسا و مذهب، خود را بدون رعایت تشریفات تحمیل کرد، این حق چگونه می‌توانست در مقابل ادعای غیرقابل تحمل نسب‌پیر، در واگذاری جسم و روح، مالکیت، شادی و غم نسلهای جوان متوقف شد؟

پیدایش این سوالات، در دورانی که در آن تمام علایق اجتماعی قدیمی سست شدند و شالوده‌های تمام مفاهیم سنتی به لرزه درآمدند، اجتناب‌ناپذیر بود.

به این طریق بورژوازی نوحاسته، به خصوص در کشورهای پروتستان، جائی که نظام موجود از همه جا بیشتر متزلزل شده بود، به طور روزافزونی آزادی انعقاد قرارداد برای ازدواج را نیز به رسمیت شناخت، و آنرا به مورد اجرا گذاشت. ازدواج، به صورت ازدواج طبقاتی باقی ماند، ولی طرفین در محدوده‌های یک طبقه، تا درجه معینی آزادی انتخاب داشتند، و بر روی کاغذ، در تئوری اخلاقی، و در توصیف‌های شاعرانه، هیچ چیز بدین سان مسلم نبود که هر ازدواجی که بر بنیاد عشق جنسی متقابل و توافق واقعاً آزادانه مرد و زن بنا نشده باشد، غیراخلاقی است. خلاصه، ازدواج مبتنی بر عشق، یک حق انسانی اعلام شد، نه تنها حق مرد (*droit de l'homme*)، بلکه به طور استثنائی، حق زن نیز (*droit d la femme*) قلمداد شد.

در مورد تساوی حقوق زن و مرد در حین ازدواج هم وضع بهتر از این نیست. نابرابری طرفین در مقابل قانون - که میراث شرایط اجتماعی گذشته است - نه علت، بلکه معلول سرکوب اقتصادی زنان است. در خانوار کمون قدیمی که زوجهای متعدد و فرزندان آنان را در بر می‌گرفت، اداره امور خانه که به عهده زن بود، همانقدر یک صنعت عمومی و اجتماعی ضروری تلقی می‌شد که تهیه غذا بوسیله مرد. این وضع که با پیدایش خانواده پدر سالار - و از آن هم بیشتر با خانواده فردی تک

همسری- تغییر کرد. اداره امور خانه خصلت عمومی خود را از دست داد، و دیگر امری نبود که مربوط به جامعه باشد، یک خدمت خصوصی شد.

بعدها که جنبش فمینیستی اوج گرفت منادیان این جنبش در رابطه با احساسات جنسی و حق جنسی زن اعلام داشتند «فمینیستها راهبه نیستند. این باید محرز باشد. ما می خواهیم عاشق شویم و عاشق مان شوند، و بیشتر دلمان بچه می خواهد، دست کم یکی یا دو تا. اما می خواهیم که عشقمان شاد و آزاد باشد- غبار جهل و هراس بر آن ننشیند و ما می خواهیم فرزندان مان دانسته، مشتاقانه در وجود آیند، وقتی ما از همیشه بهتر باشیم، در زمانهای فقر و ضعف بر ما هجوم نیاورند. ما این دانش گرانبهای جنسی را فقط برای خودمان، فمینیست های آگاه، نمی خواهیم ما آنرا برای میلیونها فمینیست ناآگاه سراسر کره زمین می خواهیم- ما آن را برای زنان می خواهیم.»

این آرزو پژواکی است از علاقه مستمر فمینیستها به برقرار کردن کنترل زنان بر تن خودشان، تأمین قدرت و دانش برای آنها به منظور بهره مند شدن از احساسات جنسی شان و داشتن فرزند در صورتی و وقتی که خود مایل باشند.

طبیعت خلقت زن و مرد در تولید مثل تبلور یافته که راز و رمز این تولید مثل که دوام جامعه بشری بوده در آمیزش و رابطه جنسی و عشقبازی نهفته بطوری که رقص پیچش تن در بلور عشق را زیباترین رقص بشریت می نامند. رابطه جنسی همسان همه روابط اجتماعی دوران و مراحل مختلفی را طی کرده تا به مرحله خلسه جسمانی و معنوی برسد. اولین مراحل با رابطه حیوانی همراه بوده و بتدریج همچون سایر روابط بشری تعالی و تکامل یافته تا هم اینک که سکس و روابط جنسی بعنوان اخلاقیات جنسی زناشوئی پایه استحکام زندگی جنسی بشمار میرود. از آنجاکه متأسفانه فرهنگ مسلط جنسی زن و مرد ایرانی اجازه رشد و تعالی این رابطه غریزی و زیبا را نداده و ما هنوز گرفتار پنهانکاری دروغین در مورد روابط جنسی هستیم این گزارش در پی آنست که رابطه جنسی را از پس پرده اوهام در آورد و با تشریح ارگانسیم جنسی زن و مرد به حیات عشقی زنان و مردان ایرانی جان تازه ای ببخشد. البته با توجه به شرم اجتماعی غالب نام سکس زن و مرد را آلت تناسلی نامیده و از ذکر اسمی واقعی آن اجتناب شده است. علم بررسی روابط جنس سکسولوژی نام دارد. سکسولوژی به عنوان رشته ای مجزا در دهه هفتاد (میلادی) وارد علوم پزشکی شد. تا قبل از این مبحثی در روان شناسی وجود داشت، که به مسائل و مشکلات جنسی می پرداخت، اما رشته ای به عنوان سکسولوژی که به خود سکس و عملکرد سکس به صورت فیزیولوژی سکس بپردازد، وارد عرصه پزشکی نشده بود.

در این زمینه مطالعات پراکنده ای از سال ۱۸۵۹ شده بود. در سال ۱۸۸۵ فردی به نام ژولدیو کتابی راجع به نقش کلیتوریس (چوچوله) در ارضای جنسی (ارگاسم) زن و همچنین نقش پیش درآمدهای رابطه جنسی در تحریک جنسی زن می نویسد. در سال ۱۸۹۰ نیز زنی به اسم الیس راجع به نقش کلیتوریس در ارضای جنسی می نویسد. او اولین کسی بوده که جرات می کند به

خلوص‌گرایی ویکتوریا حمله کند و سکس را از حالت اسرارآمیز آن خارج کند. در این کتاب او به مسائلی مانند خجالت، نقش مذهب در مسائل جنسی، دید مذهب نسبت به سکس و خودارضایی اشاره می‌کند. این تحقیقات، اما، کارهای پراکنده‌ای بود که به صورت فردی انجام می‌گرفت. در سال ۱۹۳۵ فردی به نام کنتی در امریکا شروع به تحقیق راجع به مسائل جنسی می‌کند و پرسش‌نامه‌ای درباره مسائل جنسی زن و مرد تهیه می‌کند. کنتی موسسه‌ای به نام خودش به وجود آورد، که هزاران زن و مرد آمریکایی به آن مراجعه کرده و پرسش‌نامه مذکور را پر می‌کردند. قابل توجه آنکه افرادی که به این موسسه مراجعه می‌کردند دچار مشکلات جنسی نبودند، بلکه آدم‌های معمولی‌ای بودند، که می‌آمدند و راجع به سکس صحبت می‌کردند. از این طریق داده‌های زیادی به دست آمد و این امکان فراهم شد، که از داده‌های تجربی انسان‌ها مستندات و نتایج علمی حاصل شود.

در دهه شصت نیز زن و شوهری به نام ماستر و جانسون آزمایشگاهی را به منظور تحقیق در باره فیزیولوژی سکس تاسیس می‌کنند. نتایج کار آن‌ها در سال ۱۹۶۶ پایه و اساس سکسولوژی مدرن قرار می‌گیرد. سکسولوژی مدرن با برداشت‌های اشتباه که راجع به یک سری مسائل جنسی وجود داشت، برخورد می‌کند. یکی از این مسائل، خودارضایی است. خودارضایی حتی تا اوایل قرن بیستم یک نوع انحراف از رابطه جنسی سالم محسوب می‌شد و این تصور رایج بود، که اگر کسی خودارضایی بکند، بینایی یا هوش خود را از دست داده و حتی ممکن است به جنون کشیده شود. حتی پزشکان به والدین سفارش می‌کردند که به هر ترتیبی شده، جلوی خودارضایی بچه‌های‌شان را بگیرند، وگرنه فرزندشان بعدها دچار کمردرد و در روابط جنسی منفعل خواهد شد و... برای جلوگیری از خودارضایی وسایلی هم درست کرده بودند، مانند وسیله‌ای آهنی که به هنگام خواب آلت تناسلی پسر بچه را در آن قرار می‌دادند تا جلوی بزرگ شدن آن را بگیرد. در صورتی که پسر بچه در خواب تحریک می‌شد، درد شدید، میل جنسی را در او سرکوب می‌کرد. دستگاه دیگری نیز وجود داشت که به همین شکل بود، منتها قسمت جلوی آن را چیزی سوزاننده، مانند فلفل، می‌گذاشتند تا آلت جنسی در صورت تحریک، بسوزد و این گونه میل جنسی خود به خود از بین برود. و یا در خانواده‌های اشراف رسم بود که مستخدمین را همراه بچه‌ها به حمام بفرستند تا مواظب باشند که دست بچه‌ها به آلت تناسلی‌شان نخورد. و یا برای جلوگیری از خودارضایی شب‌ها دست بچه را می‌بستند. مشابه همان کاری که رومیان هنگام اعزام به جبهه‌های جنگ به زنان خود قفل آهنینی می‌بستند تا مانع روابط جنسی آنان در غیاب همسرانشان شوند و کلید قفل را با خود به میدان جنگ می‌بردند. (امان از وقتی که مرد در جنگ کشته می‌شد یا کلید قفل گم می‌شد). بعدها با مطالعاتی که در این زمینه شد، یک مقدار این «تابو» از بین رفت. تحقیقات کنتی نشان از این داشت. ۹۵ درصد زنان و ۹۹ درصد مردانی که به انستیتو کنتی مراجعه کرده بودند، در طول زندگی خود دست به خودارضایی زده بودند. بعدها تحقیقاتی روی حیوانات انجام دادند و دیدند که

همه حیوانات وقتی جنس مخالف نباشد، خودارضایی می‌کنند. در این جا این سؤال پیش آمد که وقتی تمام حیوانات خودارضایی می‌کنند، چرا انسان نکنند. در عمل به این نتیجه رسیدند که خودارضایی نه تنها مضر نیست، بل که در رشد جنسی بچه نقش عمده‌ای بازی می‌کند. از این طریق نوجوان می‌تواند با بدن خود آشنا شود و نقاط حساس بدنش را بشناسد، بدون آن که کس دیگری در کنارش باشد که او را بترساند یا سرکوب کند. و این در رشد جنسی بچه تاثیر بسزایی دارد. بچه‌ها از سن یک سال و نیم قادرند خودارضایی کنند. خودارضایی قبل از بلوغ نیز صورت می‌گیرد، اما در دوره بلوغ به بالاترین حد می‌رسد. در دوره‌های بعدی این کم می‌شود، ولی در دوران پیری باز اوج می‌گیرد.

مسئله دیگری که سکسولوژی مدرن با آن برخورد کرد، مسئله «تابو»هاست. در رابطه زن و مرد یک سری تابوهایی وجود دارد، که از طریق مذهب و سنت به مردم داده می‌شود. مثلاً یک سری کارها از نظر جامعه «نورم» است و یک سری غیر عادی و یا بعضی کارها خوب است و بعضی بد. به این ترتیب وسعت عمل فرد در رابطه جنسی بسیار محدود می‌شود. در تحقیقات انجام شده، به ویژه در تحقیقات ماستر و جونسن، به این نتیجه رسیدند که نمی‌توان از نورم یا غیر نورم صحبت کرد. "هر عملی که باعث لذت دو نفر بشود، درست است، به شرطی که با توافق آن دو صورت بگیرد. هیچ کس نمی‌تواند بگوید این کار خوب است یا بد". در واقع ارزش‌گذاری باید از سوی طرفین صورت بگیرد. مهم این است که آن کار با موافقت دو طرف صورت بگیرد و موجب لذت هر دو شود. در این جا در واقع این مسائل که مثلاً یک «وضعیت» خوب است و دیگری بد و یا یک «وضعیت» یا یک عمل جنسی کثیف است و دیگری تمیز، معنای خود را از دست می‌دهد. در حقیقت این برخورد باعث می‌شود تا دامنه رابطه جنسی باز تر شود و افراد بتوانند از اعضای مختلف خود بیشتر استفاده کرده و گزینه جنسی خود را رشد و گسترش بدهند. از آن جا که انسان‌ها متفاوت‌اند، دلیل ندارد که همه از یک شکل رابطه جنسی راضی باشند. در نتیجه نمی‌توان برای همه نسخه نوشت که این کار درست است و آن کار غلط.

مسئله دیگری که سکسولوژی مدرن به آن می‌پردازد، برخورد با هم جنس گرایی است. تا قبل از آن هم جنس گرایی یک بیماری جنسی محسوب می‌شد. حتی تا سال ۱۹۸۰ در امتحان‌های پزشکی Bord آمریکا، از هم جنس گرایی به عنوان یک بیماری جنسی نام برده می‌شد. از نقطه نظر سکسولوژی مدرن، اما، هم جنس گرایی یک بیماری جنسی نیست، بل که شکل خاصی از رابطه جنسی است. البته همینجا باید تاکید کرد که رابطه جنسی مرد با مرد (لواط) در همه جوامع عملی شنیع و شرم‌آور می‌باشد که محصول دوران برده‌داری بوده است.

بخش دیگری از سکسولوژی برمی‌گردد به روش‌های درمانی بیماری‌های جنسی، مانند ناتوانی‌های جنسی در زنانی که دیگر ارضا جنسی نمی‌شوند یا در آدم‌هایی که میل جنسی‌شان از بین رفته و یا کسانی که در دوره‌های مختلف رابطه جنسی، دچار اختلال شده‌اند و غیره.

مسئله جنسی به طور کلی از پیچیدگی بسیاری برخوردار است و از عوامل مختلفی شامل عوامل فرهنگی، سنت‌ها، مذهب، سطح اقتصادی جامعه و دوره تاریخی مشخصی که افراد در آن زندگی می‌کنند، می‌شود و گذشته از این‌ها عوامل خاص هر فرد، مانند جای‌گاه تربیتی فرد، در این میان نقش مهمی دارد. تاثیر عوامل فرهنگی، اجتماعی، اقتصادی بر زن و مرد متفاوت است. این تفاوت از آن‌جا ناشی می‌شود که مدل‌های فرهنگی‌ای که طی قرون متمادی به زن داده شده با مرد تفاوت دارد. زن در رابطه جنسی همواره نقش خود را به عنوان موجودی دیده است، که باید خود را فدا کند، خود را بدهد. در این رابطه از زن به عنوان موجودی لطیف، موجودی که به دنبال مهربانی می‌گردد و مهربان است و از خود می‌گذرد، صحبت می‌شود. این مدل فرهنگی‌ای است که برای زن تعیین شده است و زن خود را با این مدل تطبیق می‌دهد. اما افسانه مردانه‌گی با قدرت بیان می‌شود. یعنی به دست آوردن قدرت، تملک بر خود، تملک بر احساس خود و تصرف دیگری. مرد در رابطه جنسی سعی می‌کند در قدرت باشد، سعی می‌کند به طرف مقابل و به خودش مسلط باشد و احساسات خود را به کنترل عقل دریاورد. و از همین‌جا تفاوت‌های بسیار در برخورد به مسئله جنسی در زن و مرد پیدا می‌شود.

یکی از راه‌های کنترل مردان بر زنان به واسطه روابط ناهمجنس‌خواهی از طریق تعریف احساسات جنسی «بهنجار» زنانه است. بخشی از این تعریف، که ان کوت (۱۹۷۲) قصد خط بطلان کشیدن بر آن را دارد، مربوط به ارگاسم مهبل (واژنی) زن می‌شود. کوت استدلال می‌کند که ارگاسم مهبل در واقع اسطوره‌ای است که طراحی شده تا کنترل مردان بر زنان را تقویت کند. هر چند مردان بر زنانی که موفق به داشتن ارگاسم مهبل نمی‌شوند برچسب سرد مزاج زده‌اند، در واقع مهبل ناحیه‌ای خیلی حساس نیست و خروسه (کلیتوریس) است که برای حساسیت جنسی و لذت زن مهم است. همه انواع ارگاسم در واقع امتداد حسه‌هایی هستند که از خروسه نشأت می‌گیرد و نه از مهبل. اما، مردان به این سبب از اسطوره ارگاسم مهبل دفاع کرده‌اند که بهترین محرک برای آلت جنسی مرد مهبل زن است. مردان از اینکه زنان را به چشم موجودات انسانی کامل و جدا از خود ببینند ابا دارند و در عوض آنها را بر حسب اینکه چگونه به زندگی مردان نفع می‌رسانند تعریف می‌کنند. در چارچوب احساسات جنسی این بدان معناست که زنان به صورت افرادی که مایل‌اند و باید در آمیزش جنسی به یک سان سهیم باشند نگریده نمی‌شوند، آنها به صورت آدمهایی با احساسات خاص خودشان نگریده نمی‌شوند، احساسات جنسی مردان کل آن چیزی است که مهم تلقی می‌شود. از آن گذشته مردان می‌ترسند که اگر خروسه جای مهبل را به منزله مرکز لذت جنسی زنان بگیرد آنها در رابطه جنسی بی‌مصرف شوند، و می‌ترسند که خود نهاد ناهمجنس‌خواهی مورد تهدید قرار گیرد. کوت استدلال می‌کند که زنان باید احساسات جنسی خود را مجدداً تعریف کنند، و آن تصویری از آمیزش جنسی را که مردان معیار دانسته‌اند کنار بگذارند و درصدد کشف راه‌های جدید لذت متقابل جنسی بر آیند. اگرچه بعضی از فمینیستها معتقدند که تعریف

مجدد روابط جنسی بین زنان و مردان به ترتیبی که به لذت جنسی متقابل ختم شود عملی است، در نظر دیگران ناهمجنس خواهی هرگز نمی‌تواند با آزادی زنان و لذت جنسی حقیقی سازگاری یابد. این گروه اخیر فمینیست‌ها استدلال کرده‌اند که، چون «خود جوهر، تعریف و طبیعت ناهمجنس خواهی تقدم مردان است».

غریزه جنسی تحت تاثیر دو عامل است، که اولین آن ترشح هورمون تحریک کننده غریزه جنسی، تستسترون (Testosterone)، است. تحریک جنسی هم در مرد و هم در زن از طریق این هورمون صورت می‌گیرد. البته هورمون زنانه استروژن نیز می‌تواند در تحریک جنسی نقش داشته باشد. بیشترین ترشح هورمون های جنسی در دوران بلوغ است، که اگر این را به شکل منحنی فرض کنیم، تا سن ۲۵ بالا می‌رود و از ۲۵ سالگی پایین می‌آید تا از بین برود. بالاترین مقدار «تستسترون» حدوداً در سن ۲۵ سالگی ترشح می‌شود. عامل دیگری که در غریزه جنسی نقش بسیار مهمی دارد، مسئله کنترل قشر مغز است. قشر مغز غریزه جنسی را کنترل می‌کند و این جاست که عوامل اجتماعی، فرهنگی، یعنی تمامیت فرد، مطرح می‌شود. یک انسان به عنوان یک موجود اجتماعی، که از یک درجه فرهنگی خاص و سطح اجتماعی خاص برخوردار است، می‌تواند تحت تاثیر عوامل گوناگون که در ذهن‌اش جای گرفته، بر غریزه جنسی خود تسلط پیدا کند. می‌تواند آن را زیاد یا کم کند و یا حتی از بین ببرد.

در کل کارکرد (فونکسیون) جنسی سه مرحله دارد، مرحله اول میل جنسی، مرحله دوم تحریک جنسی و مرحله سوم ارضای جنسی است. مرحله اول، یعنی مرحله میل جنسی، کاملاً تحت تاثیر قشر مغز است. برای توضیح این مسئله باید اشاره ای شود به سیستم «کودیفیکاسیون» یا سیستم انعکاس شرطی. انسان در دوره‌های مختلف زندگی به یک سری مسائل و پدیده‌هایی برخورد می‌کند، که این پدیده‌ها در ذهن‌اش به عنوان جنسی، به عنوان لذت جنسی جای می‌گیرد، به فرض یک نگاه گرم، یک لباس زیبا، یک هیكل قشنگ، یک هنرپیشه زیبا، یک رختخواب قشنگ. چیزهای مختلف می‌تواند در ذهن فرد به عنوان چیزی جنسی ضبط شود. مثلاً یک هنرپیشه برای یک مرد می‌شود سمبل سکس و این مرد هر وقت در عینیت یا در ذهنیت با این مسئله برخورد کند، می‌تواند آن را بازآوری کند. در این جا مسائل فرهنگی و اجتماعی نقش عمده‌ای دارند. به فرض در کشوری مانند ایران، که زنان باید همیشه پوشیده باشند، اگر یک زنی در خیابان در مقابل مردی چادرش را باز کند، این علامتی است به این معنی که از او دعوت به رابطه جنسی کرده و این برای مرد آن جامعه به عنوان چیزی جنسی ثبت می‌شود و هر وقت به یاد این صحنه بیفتد، می‌تواند تحریک شود. ولی فرض کنید همین کار را زنی در اروپا بکند. بین پنجاه نفر دامن‌اش را این‌ور و آن‌ور کند. آیا کسی تحریک می‌شود؟ ولی در همین اروپا در قرن نوزدهم، که زنان خیلی پوشیده بودند، ساق پای زن خیلی سکسی محسوب می‌شد و مردان اگر ساق پای زنی را می‌دیدند یا حتی بهش فکر می‌کردند، تحریک می‌شدند. ولی در حال حاضر حتی برهنگی نیز کسی را تحریک

نمی‌کند. در این مورد اتفاقاً آزمایش جالبی در یکی از بیمارستان‌های پاریس کرده بودند، تا نقش ذهنیت در برانگیختن غریزه جنسی را محک بزنند. در این آزمایش به مردانی که مشکلات جنسی یا ناتوانی جنسی داشتند، فیلمی نشان می‌دهند. قبل از نمایش فیلم به آنان می‌گویند که در این فیلم زنی به مطب دکتر می‌رود، لخت می‌شود و دکتر او را معاینه می‌کند. بعد یک بار دیگر همین فیلم را نشان می‌دهند و قبل از نمایش به آنان می‌گویند که در این فیلم زنی پیش معشوق‌اش می‌رود، لخت می‌شود و عشق‌بازی می‌کند. جالب این‌جاست که دفعه اول مردان تحریک نمی‌شوند، اما بار دوم تحریک می‌شوند. در واقع در ذهن این مردان این‌طور ثبت شده که رابطه بین پزشک و بیمار تحریک‌کننده نیست و به آن باید با یک دید دیگر نگاه کرد. تاثیر عوامل فرهنگی می‌تواند در تحریک، بازآوری و رشد غریزه جنسی تاثیر منفی یا مثبت داشته باشد. به فرض چنانچه فردی در خانواده‌ای مذهبی بزرگ شده و باو یاد داده باشند که سکس پدیده‌ای کثیفی است و همیشه باید خودت را بپوشانی و یا فردی که در خانواده‌ای روشن فکر تربیت شده و بوی گفته‌اند که سکس فقط وقت تو را تلف می‌کند و ما برای چیزهای بهتر ساخته شده‌ایم، این افراد اگر با موردی روبه‌رو شوند، چه به شکل عینی چه به شکل ذهنی، چون سکس را کثیف یا بیهوده می‌دانند، نمی‌توانند تحریک شوند و این حتی می‌تواند به عکس خودش تبدیل شود. یعنی مثلاً اگر یک مرد مذهبی با زنی روبه‌رو شود که مینی‌ژوپ پوشیده و به این دلیل از نظر او زنی خراب و فاحشه قلم‌داد شود، ممکن است اصلاً تحریک نشود و یا حتی با تنفر به او بنگرد.

مسئله دیگری که در برانگیختن میل جنسی و رشد آن تاثیر دارد، مسئله «فانتاسم» می‌باشد. فانتاسم یعنی تخیل و رویا داشتن در بیداری. تخیلات جنسی می‌تواند مثلاً در مواردی که یک جفت به مشکل جنسی برخورد می‌کنند و طرفین حساسیت‌شان را نسبت به عوامل شناخته شده قبلی جنسی از دست می‌دهند، تاثیر مثبت داشته باشد. در این‌جا بد نیست اشاره‌ای شود به این‌که سیستم «کودیفیکاسیون» می‌تواند در طی زمان، در روابطی مشخص به عکس خودش تبدیل شود. طبق آمارهایی که در اروپا و آمریکا گرفته شده، زوج‌ها در آمریکا پس از چهار سال و در فرانسه بعد از دو سال، کشش جنسی خود نسبت به عوامل شناخته شده قبلی‌گر را از دست می‌دهند. این‌طور نیست که همه این افراد خواهان رابطه جنسی با افراد متعدد باشند. به‌طور نمونه مردی هنوز زن‌اش را دوست دارد، او را قشنگ می‌داند و برایش احترام قایل است، اما دیگر او را سکسی نمی‌یابد و تحریک نمی‌شود. و یا برعکس زنانی هستند که بعد از دو سه سال دیگر میل جنسی نسبت به شریک جنسی‌شان (Partner) ندارند و سرد می‌شوند. علت این امر استفاده زیاد از علائم مشخص است. فرض کنید آدمی به پنی‌سیلین حساسیت دارد. به این آدم اول مقدار کمی پنی‌سیلین می‌دهند و بعد آرام آرام مقدار آن را زیاد می‌کنند. هر دفعه که این ماده وارد بدن می‌شود، یک سری مواد بر ضد آن تولید می‌شود تا این‌که بدن نسبت به آن واکنش می‌شود. به‌کارگیری

طولانی مدتِ علائمِ مشخص نیز می‌تواند موجب از دست دادن حساسیت آدم بشود. البته روش‌هایی هست که می‌توان با کمک آن دوباره حساسیت نسبت به علائم مشخص را به وجود آورد. در واقع نقشِ ذهن در فونکسیون (کارکرد) جنسی مهم‌تر از نقش اعضا و هورمون‌های جنسی‌ست. هورمون‌های جنسی تنها به اعتبار عوامل شناخته شده قبلی و داده‌های ذهنی‌ای که در مغز جا گرفته است، می‌توانند عمل کنند. در واقع انسان بیشتر با مغزش عشق‌بازی می‌کند تا با بدن و اعضای جنسی‌اش. این مسئله در بین زنان و مردان متفاوت است. زنان به دلیل مدل فرهنگی‌ای که بهشان داده‌اند، همواره می‌خواهند خود را فدا کنند، می‌خواهند خود را بدهند. زنان کلاً راجع به عشق نوستالژیک فکر می‌کنند. همیشه به دنبال عشق می‌گردند. مثلاً سینماهایی که فیلم‌های عشقی نشان می‌دهند، همیشه پر از پیرزن است، پیرزنایی که هنوز به دنبال عشق‌اند. زنان به مسائل عاطفی و به پیش‌درآمدهای رابطه جنسی بیشتر توجه می‌کنند تا به خود رابطه جنسی و سکس. برای زنان بیشتر مهم است که بهشان توجه شود. یک محیط اطمینان بخش، پشت گرمی، در کنار داشتن فردی که به آنان به عنوان یک موجود کامل نگاه کند، این‌ها برای زنان مهم‌تر است. در صورتی که برای مردان مسائل فیزیکی مهم‌تر است. یک مجله فرانسوی از کسانی که به هم‌سرشان خیانت می‌کردند، آمار گرفته بود و علت این کار را جویا شده بود. ۶۸ درصد زنانی که به شوهرشان خیانت می‌کردند، این دلیل را ارائه داده بودند که در رابطه دوم به دنبال عشق و توجه می‌گردند و مسئله جنسی برای شان جنبه آن است و این که مسئله اصلی آنان این است که به آنان به عنوان یک انسان توجه نمی‌شود و کم بود محبت دارند. تنها ۷ درصد این زنان به خاطر مسائل جنسی به شوهرشان خیانت می‌کردند و ۱۲ یا ۱۳ درصد این زنان حتی رابطه جنسی با معشوق‌شان نداشتند. یعنی حتی حاضر بودند از سکس بگذرند ولی در عوض یک رابطه محبت‌آمیز، یک رابطه عاطفی، عاشقانه و یا دوستانه داشته باشند. در مورد مردان این وضع کاملاً برعکس است. ۹۵ درصد مردانی که به زنشان خیانت می‌کردند، به خاطر سکس و نوآوری جنسی بوده است. مسئله این است که حتی در یک جامعه پیش‌رفته مانند فرانسه، که به هر حال زنان به یک حدی از رشد و آگاهی رسیده‌اند که برای خود به عنوان فرد، به عنوان یک موجود جنسی ارزش قایل باشند، و «تابو»ها خیلی کم‌ترند تا در جوامع بسته، باز هم زن راجع به عشق نوستالژیک فکر می‌کند، دوست دارد مورد توجه واقع شود، دوست دارد در محیط گرم و مهربان باشد و این‌ها را به روابط جنسی ترجیح می‌دهد. البته باید در نظر داشت که مسائل عاطفی را نمی‌توان کاملاً از مسائل جنسی جدا کرد. ولی به طور مشخص مردان بیشتر این‌ور طیف‌اند و زنان آن‌ور طیف. این مسئله البته در دوره‌های مختلف تاریخی فرق می‌کند، چرا که مستقیماً به سطح و شعور اجتماعی افراد ارتباط دارد. برخورد با مسائل جنسی در دوره‌های مختلف سنی نیز متفاوت است. مثلاً حدود سنین چهل، وقتی که بحران ۴۰ سالگی در زن و مرد شروع می‌شود (این در یکی ممکن است در سن ۳۵ سالگی شروع شود و در دیگری در سن ۴۵ سالگی) برخورد آنان با این مسائل عوض می‌شود. در

این سن آدم تا حدودی از ثبات اجتماعی و اقتصادی برخوردار شده، از نظر شغلی به جایی رسیده، فرزندان اش بزرگ شده‌اند و غیره. در این جاست که آدم به خودش برمی‌گردد و گذشته خود را بازنگری می‌کند. می‌خواهد ببیند بیلانِ زندگیش چه بوده، تا به حال در زندگیش چه کار کرده و وجوه مثبت و منفی زندگی اش را بررسی می‌کند. مردان که معمولاً مسئله اصلی در زندگی شان یا کار است یا سیاست یا اقتصاد و غیره و به مسائل دور بیشتر توجه دارند تا به مسائل عینی، در این سن به خودشان برمی‌گردند و می‌بینند که خیلی چیزها را در روابط انسانی از دست داده‌اند. مردان معمولاً در این سن قدر روابط انسانی را درمی‌یابند و می‌فهمند که آدم از طریق ارتباط با انسان‌های دیگر، از طریق درد دل کردن و صحبت کردن کارهایی که معمولاً زنان می‌کنند خیلی چیزها به دست می‌آورد، خیلی چیزها یاد می‌گیرد. از چهل سالگی به بعد آدم شروع به شمارش عمر باقیمانده می‌کند. یعنی با خود می‌گوید دیگر فقط ده سال یا بیست سال یا سی سال دیگر دارم، که این بستگی به وضع روحی فرد دارد. در این سن آدم یک برآورد از گذشته اش می‌کند و یک برنامه‌ریزی برای آینده. در این دوره سنی انسان‌ها دچار بحران‌های عجیب و غریب می‌شوند و تصمیمات عجیب و غریب می‌گیرند. مثلاً یک آدمی که همه اش به سیاست می‌پرداخته، به طور ناگهانی به هنر روی می‌آورد یا یک کسی که تمام وقت مشغول کار بوده، ناگهان به زندگی خانوادگی روی می‌آورد. در این سن میل جنسی در مردان کم می‌شود، چون ترشح هورمون تستسترون کم‌تر می‌شود. کاهش هورمون جنسی و عوامل روحی اجتماعی باعث می‌شود تا مردان در این سن نرم شوند. مردان مهربان می‌شوند، احتیاج به نوازش و توجه پیدا می‌کنند و در واقع کمی به زنان شبیه می‌شوند. در مورد زنان این مسئله درست برعکس است. در این دوره سنی ترشح هورمون‌های جنسی تستسترون و استروژن نسبتاً بیشتر می‌شود، که این دو هورمون هر دو تحریک‌کننده جنسی هستند. از طرفی دیگر زنان وقتی می‌آیند گذشته خود را بازنگری می‌کنند، می‌بینند که تمام زندگی خود را صرف بچه بزرگ کردن، تمیز کردن خانه و ظرف و رخت و ... کرده‌اند. زن در این سن می‌بیند که به عنوان یک انسان، به عنوان یک موجود کامل، به خواست‌های خود کم‌توجهی کرده است، همیشه داده، همیشه در جهت منافع شوهر، منافع بچه، منافع خانه حرکت کرده است. در این سن برای زنان هم شمارش معالمت تناسلی شروع می‌شود. در این جاست که زن می‌بیند دیگر وقت زیادی ندارد و می‌گوید چرا که نه و می‌خواهد از خودش به عنوان یک موجود کامل، به عنوان موجودی که جنسیت هم دارد استفاده کند. این فاکتور زمانی به اضافه عامل هورمونی و هم چنین رشد عقلانی زن باعث می‌شود تا راجع به یک سری مسائل که تا به حال برای اش تابو بوده، تجدیدنظر بکند و یک سری مسائل را که تا به حال رعایت می‌کرده زیر پا بگذارد. این دوره تاریخی فرد خیلی مهم است. مسائل اجتماعی نیز در این میان نقش مهمی بازی می‌کنند. به طور مثال در اروپا در دهه شصت، که رشد اقتصادی فزونی گرفت، زنان به طور وسیع وارد بازار کار شدند و استقلال مالی پیدا کردند. از سوی دیگر روشن‌گری‌های جنبش ۱۹۶۸ و به بازار آمدن قرص ضد

حامله‌گی، مجموع عواملی بود که جنبش عظیم زنان را به وجود آورد. تغییرات اجتماعی و اقتصادی این دهه زن را از بند سنت رها کرد. از نظر اجتماعی زنان آزادی‌های بسیار به دست آوردند و از لحاظ اقتصادی، به دلیل ورود به بازار کار، مستقل شدند. این‌ها باعث شد تا زن در روابط جنسی آزادتر از پیش عمل کند. این رهایی برای زن یک جنبه‌ی خیلی مثبت داشت، و آن‌هم این‌که زن خود را به عنوان یک فرد، یک فرد برابر با مرد، شناخت، ولی از طرفی یک رابطه‌ی عکس‌خودش را هم به وجود آورد، که این را در سال‌های ۱۹۸۰ می‌بینیم. در دهه‌ی ۱۹۸۰ با خانواده‌های از هم پاشیده‌ی نسل ۱۹۶۸ روبه‌رو می‌شویم. بچه‌های این نسل در خانواده‌هایی بزرگ شدند، که در آن چند بار جدایی رخ داده است. این به خودی خود بد نیست، اما از آن‌جا که این بچه‌ها در جامعه‌ای زندگی می‌کنند که هنوز از نهاد خانواده به عنوان یک ارزش مثبت یاد می‌شود، جدایی‌های متعدد تاثیرات منفی بر آنان می‌گذارد. از طرف دیگر زنانی که حالا به سن ۴۰، ۴۵ سالگی رسیده و تنها شده‌اند و از این که تشکیل خانواده نداده‌اند، پشیمان‌اند و فکر می‌کنند که امکان یک زندگی اطمینان‌بخش را از دست داده‌اند. این تنهایی و مبارزه با تنهایی، خود مسئله‌آفرین است و کشاکشی جدید را پدید آورده که شاید وضعیتی نوین و بهتر را به وجود آورد. برای مرد این رهایی از یک نظر جالب بود که در مقابل خود موجودی برابر را می‌دید: زن رها، زنی که خودآگاه است، زنی که خواست دارد. مسلماً مرد بهتر می‌تواند با چنین زنی رابطه برقرار کند تا با موجودی که ناتوان بوده و نمی‌داند چه می‌خواهد، گیج است و همه‌ی فکر و ذهن‌اش پیش‌خانه و بچه است. از طرفی دیگر این رهایی برای مرد بد شد، چرا که او در برابر خود زنی را می‌بیند که رقیب اوست. اگر تا به حال مرد بود که به دنبال علایق خود می‌رفت، حالا زن هم همین کار را می‌کند. اگر مرد قدیم مطمئن بود که زن به هر صورت در خانه می‌ماند و او هر جا که برود و هر کاری که بکند، زن می‌ماند، حالا می‌بیند که نه، زن هم می‌تواند برود.

بخش اول

ازدواج و تشکیل خانواده



" ازدواج غریزه طبیعی و حاصل توسعه روابط زن و مرد در پروسه مسئولیت و عشق میباشد. بهمین علت در این بخش نخست پاسخ برخی پرسش های اولیه افراد مطرح و سپس مسائل دیگر بحث خواهد شد. "

۱/۱- آیا از ازدواج کردن هراس دارید؟

با رشد جهل درصدی آمار طلاق و رقم رو به فزونی آن و با در نظر گرفتن این امر که متوسط مرگ در ایران (امید به زندگی) حدود ۷۰ سال می باشد، ازدواج و تشکیل زندگی مشترک یکی از مسائلی است که اغلب افراد را به وحشت می اندازد. با این وجود اگر بدانید ازدواج مستلزم چه مواردی بوده و همچنین انتظارات شخصی خودتان را نیز معین نمایید، می توانید به راحتی به ترس از ازدواج غلبه کرده و با درک کامل تصمیم بگیرید که آیا قصد ازدواج دارید یا خیر؛

۱-۲- مراحل تصمیم گیری برای ازدواج

۱/۲/۱- ابتدا باید برای خودتان معین کنید که دقیقاً از چه چیز می ترسید. بیشتر افراد از خود ازدواج نمی ترسند، بلکه از حواشی و احتمال وجود شکست در آن وحشت دارند. احساس می کنید که چه تغییری ممکن است ایجاد شود؟ بدترین تصویر ذهنی که شما را در مقابل ازدواج کردن خلع سلاح می کند، در ذهن خود مجسم کنید.

۱/۲/۲- ترس هایتان را مخاطب قرار دهید. اگر والدینتان ازدواج ناموفقی را تجربه کرده اند و تنها به این دلیل که آنها زندگی خوبی با هم نداشتند، شما نمی توانید نتیجه بگیرید که در زندگی مشترکتان موفق نمی شوید. اگر احساس می کنید که ممکن است در نهایت کارتان به جدایی ختم شود، لیستی از مواردی را که می توانید انجام دهید تا نتیجه موفقیت آمیز گردد بر روی یک برگ کاغذ یادداشت نمایید. تمام صحنه هایی که باعث ایجاد ترس در شما می شود را مجسم کنید و سپس به این مطلب فکر کنید که برای بهبود اوضاع چه قدمی می توانید بردارید.

۱/۲/۳- مشورت بخواهید. از هر کسی که در زندگی مشترک خود موفق است بخواهید تا اسرار موفقیتش را با شما نیز در میان بگذارد. معمولاً آنها در حرفهایشان به این نکته هم اشاره می کنند: «همیشه سعی می کنیم از رفتار بد کوچک یکدیگر چشم پوشی کنیم»، اما توجه داشته باشید که نیازهایتان را پیش از هر چیز باید با شریک زندگیتان در میان بگذارید. از این طریق هم شریکتان متوجه نیازهای شما می شود و هم می توانید در رابطه خود به موفقیت دست پیدا کنید.

۱/۲/۴- تصمیم بگیرید که آیا خودتان شخص مقابل را برای زندگی تا آخر عمر انتخاب می کنید و یا اینکه او فقط شما را انتخاب کرده و دیگران نیز شما را تشویق به انجام چنین کاری می نمایند؟ شاید شما به راستی از ازدواج ترس نداشته باشید بلکه از ازدواج با این شخص بخصوص می ترسید.

یک نکته بدیع این است که هیچ گاه به فکر کسی نباشید که بتوانید با او زندگی کنید، بلکه دنبال کسی بگردید که بدون او قادر به زندگی نباشید.

۱۲/۵- ببینید که کدامیک از جنبه‌های ازدواج در نظر شما و در نظر طرف مقابل از اهمیت خاصی برخوردار می‌باشد. ممکن است که شما با قبول تعهد نسبت به یکدیگر وارد رابطه شوید و رابطه‌تان بدون اینکه هیچ گونه ازدواج رسمی در آن به وقوع پیوسته باشد، همچنان ادامه پیدا کند. دقت کنید که در صورت رسمی شدن رابطه، شما و همچنین شریک زندگی و افراد دیگر خانواده چه تغییراتی را از خود نشان خواهند داد. اگر در مورد این مطلب که وجود ازدواج و یا عدم آن چه مسائلی را برای شما ایجاد می‌کند، صادق باشید بهتر می‌توانید معنا و مفهوم ازدواج را درک کرده و ببیند که با شرایط فعلی شما و فرد مورد نظرتان همخوانی دارد و یا خیر.

۱۲/۶- هیچ لزومی ندارد که هر ثانیه و هر روز از زندگی مشترک خود را در صلح و آرامش کامل سپری کنید. شما یک انسان کامل نیستید و شریکتان نیز چنین خصوصیتی ندارد. اگر منتظر ازدواج با کسی هستید که هر روز در زندگی خود فقط رنگین کمان و طلوع خورشید را مشاهده کنید، آنگاه هیچ گاه نمی‌توانید ازدواج کنید چرا که هیچ کس قادر به زندگی کردن با یک چنین خیالات خامی نیست. ازدواج موفق نیازمند تلاش سخت دو جانبه است و برای کامل کردن آن باید از زندگی خود برای آن مایه بگذارید. تعداد بسیار زیادی از افراد با امیدها و آرزوهای واهی ازدواج می‌کنند و زمانی که مشاهده می‌کنند که اوضاع کمی دشوار شده و بر وفق مرادشان نیست درخواست طلاق را پر کرده و مجدد در پی یافتن فرد جدیدی می‌افتند. خودتان را برای عبور از دست اندازهای خیابان آماده کنید تا زمان مواجهه با آنها شگفت زده و متعجب نشوید.

۱۲/۷- برای زندگی خود برنامه‌ریزی کنید. پیش از ازدواج بنشینید و تکلیف خودتان را با خودتان معلوم کنید. آیا بچه می‌خواهید؟ چند تا؟ چه کسی مسئول تامین مالی خانواده است؟ آیا هر دوی شما کار می‌کنید؟ چه مقدار پول برای دوران بازنشستگی پس‌انداز می‌کنید؟ کجا زندگی خواهید کرد؟ چه کسی مسئول چه کاری است؟ اگر آقا هنوز با دوستانش بیرون می‌رود، آیا خانم هم می‌تواند چنین کاری را انجام دهد؟ شاید مطرح کردن این سؤالات قدری مشکل باشد، اما این امر چیزی از اهمیت قضیه را کم نمی‌کند، و شما موظفید که آنها را با کسی که قصد دارید تا آخر عمر با او زندگی کنید در میان بگذارید. اگر در حال حاضر حلقه ازدواج را به دست کرده‌اید، دیگر نیازی نیست که شرایط را برای خودتان سخت‌تر کنید. در این شرایط باید مواقع بروز درگیری را پیش‌بینی کرده و از بروز آن جلوگیری نمایید. اگر شما رابطه سالمی داشته باشید مرحله پرسش و پاسخ شما را بیش از پیش به یکدیگر نزدیک می‌سازد.

۱/۳- دلایل طلاق و جدائی

سه دلیل عمده طلاق را «مشکلات اقتصادی، سکس و فرزندان» تشکیل می‌دهند. پیش از مواجهه با این مشکلات ببینید که آیا به اندازه کافی پیرامون این مطالب با فرد مقابل مشترکاتی دارید یا خیر. اگر بتوانید بر سر این مسائل با شریک زندگی خود به توافق برسید آنوقت حل مشکلات بعدی چندان دشوار نخواهد بود. در گفتگوهای صمیمی از او بخواهید که پیرامون انتظارات، عقاید، باورها، زمانبندی و ... برای شما بیشتر توضیح بدهد. هر چه بیشتر یکدیگر را بشناسید و مسائل مبهم کمتری در میان باشد، درصد موفقیت رابطه افزایش پیدا می‌کند.

مخالفت در هر رابطه‌ای کاملاً طبیعی است. این امر یکی از ملزومات هر رابطه سالمی است و هر دو طرف می‌توانند چیزهای بسیار زیادی را از آن یاد بگیرند. تا آنجایی که می‌توانید به حرفهای طرف مقابل به دقت گوش دهید و دیدگاههای شخصی آنها را نیز منظور کنید، همچنین در نهایت ادب و احترام نقطه نظرهای شخصی خودتان را نیز به او انتقال دهید.

دقت داشته باشید که تمام ازدواجها موفق نیستند. نمی‌توان اظهار کرد که انتخاب تمام افراد صحیح است، اما به هر حال باز هم باید انتخاب کرد.

در نظر داشته باشید که اگر ترس از ازدواج به شما اجازه نمی‌دهد که فرد دیگری وارد زندگی مشترکتان شود، این احتمال وجود دارد که تا آخر عمر خود مجرد باقی بمانید. البته این امر بد نیست؛ چیزی که اهمیت دارد این است که خودتان ترجیح می‌دهید چگونه زندگی کنید. سعی کنید حتماً پیش از تشکیل زندگی مشترک برای مشاوره‌های پیش از ازدواج به یک مشاور مراجعه کنید. اطلاعات و گفتگوی رک و پوست کنده زیر نظر یک شخص سوم حرفه‌ای، می‌تواند به شما کمک کند که تصمیم نهایی خود را در مورد ازدواج با اطمینان بیشتری اتخاذ نمایید. در مورد قراردادهای پیش از ازدواج فکر کنید و پیرامون آنها با شریک خود گفتگو کنید. به تمام نقاط منحصر بفرد و فوق العاده ازدواج فکر کنید. به این مطلب فکر کنید که می‌توانید با کسی که دوستش می‌دارید زندگی کنید.

ببینید که چقدر خوش شانس هستید که حق ازدواج کردن را دارید. افراد بسیار زیادی در سطح جهان هستند که چنین حقی از آنها سلب شده است.

به آثار فعالیتهای جنسی و تاثیر آنها بر روی رفتار شما در مقابل ازدواج فکر کنید. اگر بدون ازدواج رابطه جنسی داشته باشید، با این کار تعهد موجود برای ازدواج در نظرتان کاسته می‌شود. این اصل که سکس در خارج از رابطه زناشویی وجود ندارد، به زوجها کمک می‌کند که نسبت به هم متعهد باقی مانده و احساس کنند که برای یکدیگر بی‌همتا و منحصر بفرد هستند. این امر به شما کمک می‌کند که ارزشهای موجود در رابطه را بهتر دریافت کنید و ترسهای خارجی را به کمترین میزان خود کاهش دهید.

اگر به هیچ وجه قادر به غلبه بر ترس خود نسبت به ازدواج نیستید، باید این موضوع را با فرد مقابل در میان بگذارید. با این کار ممکن است خودتان را در معرض بر هم خوردن رابطه قرار دهید، اما اگر همین حالا رابطه شما بهم بخورد، خیلی بهتر از این است که رابطه‌تان بعدها که ازدواج کردید به هم بخورد... هر کاری که می‌کنید، هیچگاه زمانی که احساس می‌کنید از روی اجبار به سمت ازدواج سوق داده شده‌اید و یا خودتان نمی‌خواهید این کار را انجام دهید، وارد زندگی مشترک نشوید. این امر صرفاً باعث ایجاد بدبختی برای هر دوی شما می‌شود.

۱/۴- روشهای ابراز علاقه به همسر بدون رابطه جنسی

- به او بگویید که دوستش دارید.
- بغل کردن یا بغل شدن.
- اطمینان پیدا کردن از این موضوع که به اندازه کافی برای او احترام و ارزش قائلید.
- بوسیدن هنگامی که دیگران در حال نگاه کردن به شما هستند.
- بوسیدن زمانی که مردم شما را نگاه نمی‌کنند.
- به او بگویید که برایش ارزش قائل هستید.
- دستهای یکدیگر را بگیرید.
- رفتن به یک دوچرخه سواری طولانی مدت.
- تهیه یک هدیه ویژه.
- هر زمان که نیاز به یک دوست خوب داشت، شما در دسترس باشید.
- وقت گذراندن در کنار یکدیگر.
- رفتن به سینما
- قدم زدن در جنگل، شانه به شانه هم.
- ضبط کردن یک نوار پر از آهنگهای عاشقانه.
- صحبت کردن در مورد احساساتتان.
- رویاهایتان را با یکدیگر در میان بگذارید.
- یکدیگر را با تمام وجود در آغوش بگیرید.
- با هم روی نیمکت پارک بنشینید.
- با هم قدم بزنید.
- برای صرف غذا بیرون بروید.
- پیک نیک بروید.
- با هم فریزی بازی کنید.

- از هم تعریف کنید.
- با هم داخل جکوزی ریلکس شوید.
- استخر بروید.
- با هم به خرید وسایل خانه بروید.
- فقط نزدیک هم باشید.
- با کمک هم غذا درست کنید.
- یکدیگر را با عشق و علاقه لمس کنید.
- تکالیفتان را با هم انجام دهید.
- برای یک سفر تفریحی برنامه‌ریزی کنید.
- با هم به مهمانی بروید.
- کیک بپزید.
- به کتابخانه بروید.
- داخل موزه بچرخید.
- فقط در کنار او باشید.
- ببینید چه چیز برای دیگری جالب است - و آنرا انجام دهید.
- با هم ورزش کنید.
- به یکدیگر خیره شوید.
- اتومبیل‌های یکدیگر را بشوید (یا دوچرخه!).
- با هم به ماهیگیری بروید.
- با هم صحبت کنید.
- به نگرانیهای یکدیگر گوش دهید.
- ناخن انگشت پای یکدیگر را بگیرید.
- آهنگ مورد علاقه او را انتخاب کنید.
- به شادیهای هم گوش دهید.
- یکدیگر را در نزدیکی خود نگه دارید.
- با چشمهای او صحبت کنید.
- برای هم نامه بنویسید.
- تماس تلفنی داشته باشید.
- به هم اعتماد کنید.
- به او یک حلقه، کادو بدهید.

- خانواده‌های یکدیگر ملاقات کنید.
- با هم به کوهپیمایی بروید.
- در حق هم از خودگذشتگی نشان دهید.
- برای هم شکلات بفرستید.
- به هم احترام بگذارید.
- زیر نور ماه قدم بزنید.
- یادداشت عاشقانه‌ای بنویسید و آنرا را در جایی پنهان کنید که او پیدا کند.
- نگاه‌های تحریک کننده به هم کنید.
- شعر بنویسید.
- گل بفرستید.
- شام را در روشنایی شمع صرف کنید.
- کنسرت بروید.
- طلوع خورشید را با هم نگاه کنید.
- سالگردها را فراموش نکنید.
- روی یکدیگر اسمهای مستعار بگذارید.
- به دیدن مناظر زیبا بروید.
- یک فیلم اجاره کنید و با هم به تماشای آن بنشینید.
- بدون سؤال برای هم کاری انجام دهید.
- برنامه ازدواج بریزید.
- یک جمله زیبا در گوش دیگری زمزمه کنید.
- دوستان خوبی برای هم باشید.
- با هم خوش بگذرانید.
- برقصید.
- موزیک گوش کنید.
- با هم شوخی کنید.
- با هم به یک چیز بامزه بخندید.
- نسبت به هم با وفا باشید.
- همدیگر را تحت تاثیر قرار دهید.
- لیستی از چیزهایی که در مورد یکدیگر دوست دارید، تهیه کنید.
- کتاب بخوانید و در مورد آن با هم بحث کنید.

- دوستان یکدیگر را ملاقات کنید.
- اسب دوانی کنید.
- غذای مورد علاقه دیگری را برای او درست کنید.
- ببینید چه چیزی او را خوشحال می کند.
- برای هم هدیه درست کنید.
- موهای او را بشویید.
- غروب خورشید را تماشا کنید.
- با اتوبوس به سفر بروید.
- درخواست کنید تا آهنگ مورد علاقه او را از رادیو برایش پخش کنند.
- یک کارت جالب و بامزه برایش بفرستید.
- رویاهای آینده را با او در میان بگذارید.
- با هم بازی کنید.
- برای هم جوک تعریف کنید.
- به هم فکر کنید.
- ببینید چه چیز او را عصبانی می کند.
- با هم اسکیت کنید.
- حلقه رد و بدل کنید.
- با هم از یک بستنی بخورید.
- عکس دو نفری بیندازید.

۱/۵- چگونه عبارت دوستت دارم را بر زبان بیاوریم

برای مدتی است که یکدیگر را ملاقات می کنید و دیوانه هم شده‌اید. هر کاری که انجام می دهید، هر چیزی که می بینید، و یا هر حرفی را که به زبان می آورید، به نحوی با آن فرد مورد نظر در ارتباط است. نمی توانید به او فکر نکنید و در موردش صحبت نکنید. انگار شما دو نفر برای هم ساخته شده‌اید. یک روح در دو جسم. مانند عقدی که در آسمانها بسته شده باشد.... خوب منتظر چه هستید.... به او بگویید- احساسات واقعی خود را با او در میان بگذارید!

۱/۵/۱- حفظ آرامش و خونسردی

بیان اولین بار عبارت «دوستت دارم» از اهمیت ویژه‌ای برخوردار می‌باشد. شاید ماهها طول بکشد تا شما شجاعت لازم را بدست آورید؛ اگر به اندازه کافی صبر نکنید و یک مرتبه، بدون وجود هیچ گونه

پیش‌زمینه‌ای، این کلمات را به زبان بیاورید، ممکن است در موقع نامناسب این کار را انجام داده و به طور کلی رابطه را خراب کنید.

۱/۵/۲- پیش نیازها

از خودتان سؤال کنید که آیا واقعاً عاشق او هستید؟ زمانیکه این عبارت را به زبان می‌آورید در حالیکه قلباً او را دوست نمی‌دارید، مانند این است که یک ملافه لکه‌دار را پیش روی او قرار داده‌اید و دعا می‌کنید که او لکه‌ها را نبیند. چنین چیزی امکان‌پذیر نیست؛ هیچ چیزی قابل درک تر از یک «دوستت دارم» تقلبی و دروغین نیست. به ویژه زمانی که هنگام خداحافظی برای بدست آوردن کمی سکس آنرا بگویید. شاید در آن لحظه به هدف خود برسید اما مطمئن باشید که او بعداً به خاطر این مسئله از شما تنفر پیدا خواهد کرد.

پیشاپیش برنامه‌ریزی کنید. اما نه بیش از اندازه! خوب است که بدانید باید چه حرفی را چه موقعی بزنید، اما نباید این کار را تبدیل به رژه نظامیان کنید. به احساسات ناگهانی خود نیز اجازه عرض اندام بدهید. شاید انجام این امر برای برخی افراد سبب ایجاد استرس بیش از اندازه ای شود، آنها می‌توانند در این مواقع یک نامه عاشقانه بنویسند و آنرا در قلب خود بایگانی نمایند. به هر حال باید بدانید که هر طور شده باید با چنین مسائلی برخورد کرده و با واقعیت روبرو شوید. در مقابل واکنش آنها با ذهن باز عکس‌العمل نشان دهید. خیلی راحت می‌شود در این دام گیر افتاد. باید پیش از مطرح کردن هر گونه مطلبی عکس‌العمل طرف مقابل را پیش بینی کنید. هیچ گاه تصور نکنید که پاسخ شما را با خوشرویی تمام می‌دهند و بعد هم در آغوش شما غش خواهند کرد. ممکن است این صحبت شما آنها را شوکه کند و یا حتی بدتر اینکه آنها چنین احساس مشابهی نسبت به شما نداشته باشند. به هر حال همیشه انتظار دیدن بهترین سناریو را نداشته باشید و اگر فکر می‌کنید که نمی‌توانید با عواقب آن روبرو شوید آنقدر صبر کنید تا از نتیجه کاملاً مطمئن شوید.

۱/۵/۳- لحظه فراموش نشدنی

جسور باشید. هیچ راهی وجود ندارد که یک مرتبه این لحظه را مطابق میل شما تغییر دهد؛ اما می‌توانید نتیجه کار خود را با خوب صحبت کردن و در عین حال حفظ و برقراری ارتباط چشمی، مطبوع گردانید. نباید این کار را خیلی سریع انجام دهید، به خاطر اینکه ممکن است آنها به درستی متوجه منظور شما نشوند و به همین دلیل شما مجبور می‌شوید که مجدداً برای چندین مرتبه دیگر آنرا تکرار نمایید تا آنها به طور دقیق متوجه منظور شما بشوند. باید سعی کنید که این کار را در زمان مناسب و در موقعیت مناسب انجام دهید. همین حالا به آن فکر کنید؛ معطل نکنید! تصور کنید که تک تیر انداز عشق هستید و فرد مورد نظر درست در تیررس شما قرار گرفته. نشانه شما

کاملاً ثابت و حقیقی است. حالا زمان آن می‌رسد که بهترین شلیک عمر خود را انجام دهید. به هر حال باید از خودتان انتظار بدست آوردن چنین موفقیتی را داشته باشید. صبور و شکیب‌باشید. حتی اگر در موقعیتی قرار گرفتید که به پاسخ دلخواه خود از جانب او دست پیدا نکردید، باز هم جای نگرانی و ناامیدی نیست؛ باید راهکارهای خود را در جهت بهبود رابطه تغییر دهید. این کار در نظر آنها تعجب‌آور است؛ هیچ اشکالی ندارد، فقط کافی است به او کمی فرصت بدهید تا شرایط جدید را هضم کرده و خودش را با این شرایط هر چه بهتر و بیشتر وفق دهد. در نهایت باید بدانید که مطرح کردن عشق، چیزی جز ارزش و احترام را با خود به دنبال ندارد. این عبارت از قلب شما نشئت می‌گیرد و بالطبع در قلب طرف مقابل نیز می‌نشیند. نباید از «دوستت دارم» به عنوان کلمه رمزی برای عبور از برخی از درهای بسته استفاده کنید و فقط آنرا در صورتی به زبان بیاورید که احساساتتان پاک و خالص باشد.

۱/۶- ازدواج : دوران نامزدی به پایان رسیده

همه مردم می‌دانند که ازدواج پایان دوران نامزدی است، اینطور نیست؟ خیر ازدواج تداوم نامزدی است نه پایان آن. پس باید بگوشیم خاطرات نامزدی را در دوران ازدواج تکرار کنیم!

۱/۶/۱- قبل و بعد

اجازه دهید با یک مثال این مطلب را بیشتر توضیح دهیم. «مریم» با «بابک» ازدواج می‌کند. مریم در دوران نامزدی موهایش را تا شانها بلند می‌کند زیرا می‌داند که بابک آن را دوست می‌دارد. روزهای پنجشنبه اغلب برای تماشای فوتبال تیم مورد علاقه بابک به استادیوم می‌روند. هر چند مریم از فوتبال خوشش نمی‌آید اما دوست دارد وقت خود را در کنار بابک بگذراند و می‌داند بابک هم دوست دارد که با او به تماشای مسابقه بنشیند. او برای پیروزی تیم مورد علاقه بابک فریاد می‌کشد و بابک هم تصور می‌کند که او از تماشای بازی فوتبال لذت می‌برد.

زوجین هر شب با هم تلفنی صحبت می‌کنند، احساسات، آرزوها، ناکامی‌ها و کلیه وقایعی که در طول روز برایشان اتفاق افتاده را با یکدیگر در میان می‌گذارند. مریم از روی گشاده‌ای که بابک از خود نشان می‌دهد لذت می‌برد و بابک نیز لذت می‌برد که توانسته کسی را پیدا کند که شباهتهای زیادی به او دارد. بارها و بارها جمعه شبها بابک مریم را برای صرف شام به یک رستوران زیبا می‌برد. مریم از گلپایی که بابک برایش هدیه می‌آورد بسیار خوشحال می‌شود.

بعد از مدتی بابک پولهایش را پس‌انداز می‌کند و برای مریم یک انگشتر می‌خرد. وقتی از مریم می‌خواهد که با او ازدواج کند، او با کمال میل قبول کرده، پاسخ مثبت می‌دهد و بعد از چند ماه با یکدیگر ازدواج می‌کنند.

برای یک سال اول هر دو بسیار شاد و خوشحال هستند، اما در نیمه‌های سال دوم کم‌کم همه چیز تغییر می‌کند. مریم حرف مادرش را گوش داده، موهایش را کوتاه می‌کند تا سریع تر بتواند آنها را

درست کند. او در این مورد به هیچ وجه با بابک مشورت نمی کند زیرا آرایشگر از قبل به او گفته «موهای توست و نه همسرت.» زمانی که مریم به خانه می آید بابک متوجه کوتاه شدن موها می شود.

مریم با لبخندی از او سوال می کند: «خوشت می یاد؟» بابک با کمی تعلل میگوید: «بله» تنها به این خاطر که احساسات خانم را جریحه دار نکند. اما بابک ناراحت می شود چراکه او تا بعد از اینکه کار خود را انجام داده، از او هیچ نظری نخواستته بود. به همین دلیل احساس می کند که مریم کمی غیرصمیمی است و کم کم در حال دور شدن از او می باشد.

برای بدتر شدن روابط، مریم به همراه بابک به تماشای مسابقات ورزشی نمی رود. اول به بابک می گوید که کارهایی زیادی در خانه است که باید به آنها برسد، اما بعد از چند مرتبه که بابک پاسخ منفی از او می شنود دیگر در این زمینه از او سوالی نمی پرسد و به تنهایی به مسابقات می رود. به دلیل شکافی که در بین این دو نفر به وجود آمده، بابک از محل کار خود با مریم تماس نمی گیرد. اول فراموش می کند که در اوقات بیکاری تماس بگیرد و پس از مدتی این کار به طور کامل قطع می شود. او دیگر برای مریم گل هم نمی آورد زیرا آنقدر خسته است که دوست ندارد در طول مسیر خود به سمت خانه برای خرید گل توقف کند. زمانی که این شکاف بیشتر می شود، بابک دیگر وقایع روزانه خود را برای مریم تعریف نمی کند. زمانی که خانم از او می پرسد امروز چه خبری بود، او معمولاً آهی می کشد و می گوید: «خوب بود.»

یکسال بعد، پای آنها به دفتر مشاوره خانواده کشیده می شود و در مورد طلاق صحبت می کنند. متأسفانه، این یک موقعیت کاملاً طبیعی است که در بسیاری از خانواده های امروزی به چشم می خورد.

۱/۶/۲- روزهای خوش قدیم

در حین دوران نامزدی معمولاً شما بهترین لباسهای خود را می پوشید تا بتوانید بیشترین تاثیر را بر روی همسر خود بگذارید و با او به بهترین نحو رفتار می کنید. به احتمال قریب به یقین ساعتی متمادی به صورت تلفنی با هم صحبت می کنید و در این میان کلیه احساسات، آرزوها و علایق خود را با هم در میان می گذارید. شاید به تماشای فیلمی بروید که اصلاً خوشتان نمی آید اما این کار را تنها به آن خاطر انجام می دهید که زن و یا شوهرتان از دیدن آن لذت می برد. و مطمئن هستیم که هیچ کدامتان اصلاً فکر نمی کنید که با شروع زندگی مشترک هیچ یک از آنها تغییر کنند.

شاید تعجب کنید اگر به شما بگوییم که بسیاری از مشکلاتی که در زندگیهای زناشویی روی می دهد، تنها با تثبیت «ارزشهای دوران نامزدی» قابل برگشت خواهد بود. همچنان زوجهای تازه

ازدواج کرده باید اصول اولیه پیوند زناشویی را برای همیشه در ذهن خود نگه داند و به انجام آن پردازند. این کار نیازمند کار و برنامه می‌باشد اما نتیجه بدست آمده ارزش آن را خواهد داشت.
۱/۶/۴- به موفقیت پشت نکنید

اگر همسر شما بداند که با شروع زندگی مشترک شما از انجام کارهایی که قبلاً می‌کرده‌اید دست خواهید کشید، آیا به هیچ وجه راضی می‌شود که با شما ازدواج کند؟
ازدواج مسئله‌ای استرس‌زاست در حالی که نامزدی چنین خصوصیتی را دارا نمی‌باشد. شاید بسیاری از افراد معتقد باشند که دوران نامزدی جزء زمانهای رویایی می‌باشد و ازدواج جزء واقعیت‌های زندگی است. درست است که ما نمی‌توانیم تمام کارهایی را که می‌خواهیم بعد از ازدواج نیز انجام دهیم، اما می‌توانیم به انجام کارهایی که ما را به سمت ازدواج رهنمون ساختند ادامه دهیم.

دچار سوء تفاهم نشوید، منظور من این نیست که چون طرف شما تغییر می‌کند پس شما نیز ملزم به انجام تعهدات خود نیستید. بلکه باید موفقیت را با تمام وجود بخواهید البته اگر طالب یک زندگی موفق زناشویی هستید. شما همسر خود را بر اساس شخصیت و رفتارهایش انتخاب می‌کنید و او نیز شما را بر همین اساس انتخاب می‌کند. اگر در رفتار هر یک تغییری مشاهده شود، دیگری احساس ناراحتی کرده تصور می‌کند که گول خورده و به او خیانت شده.
بنابراین تا آنجا که ممکن است سعی کنید برای همیشه کارهایی را انجام دهید که در همان روزهای اولیه زندگی خود انجام می‌دادید. با ادامه دادن به این کارها به راحتی می‌توانید قلب همسر خود را برای همیشه به تصاحب خود درآورید.
اگر ازدواجتان آنطور که مد نظرتان است پیش نمی‌رود، سعی کنید همه چیز را از اول شروع کنید. از پیشرفتی که در ارتباطتان ممکن است اتفاق بیفتد متعجب خواهید شد.

۱/۶/۴- وقتی عشق به آسانی رخ می‌دهد

همه ما در ذهن خود برای انتخاب خانم و یا آقای مورد علاقه خود معیارهای بسیار زیادی داریم. گاهی اوقات این ایده‌آل‌گرایی‌ها آنقدر ادامه پیدا می‌کنند که شکل خیال‌پردازی به خود می‌گیرند و گاهی اصلاً خودمان هم متوجه نمی‌شویم که معیارهایی برای انتخاب همسر داریم. به هر حال اشکالی ندارد. اگر شما با معیارهای شخص دیگری همخوانی داشته باشید او به راحتی عاشق شما می‌شود. به همین سادگی؛

البته همواره باید در نظر داشته باشید که در اکثر موارد مردم عاشق کسانی می‌شوند که هم تیپ خودشان نیستند و نهایتاً با آنها ازدواج کرده و زندگی خوبی را تشکیل می‌دهند. زمانی که شخص، زوج خیالی خود را پیدا می‌کند و بدون اینکه نسبت به او احساسی داشته باشد، با او ازدواج کند،

شاید بتوان گفت که در جستجوی خود موفق بوده، اما نمی توان ادعا کرد که زندگی خوبی انتظار او را می کشد.

خیلی راحت می توانید متوجه شوید که زوج ایده آل شخص مقابل هستید یا خیر. چگونه؟ فقط با گفتن این مورد که هم تپشان نیستید شروع کنید به اذیت کردن آنها، بعد منتظر واکنش آنها باشید.

زمانبندی مهم است. اگر قرار است آنها از شما تقاضای بیرون رفتن کنند، بهتر است پیش از اعلام موافقت، این سؤال را مطرح کنید و اگر قرار است شما از آنها تقاضای بیرون رفتن کنید، این کار را پس از ابراز موافقت از سوی شخص مقابل انجام دهید.

اگر شما مو مشکلی هستید، می توانید بگویید: «حقیقت اینجاست که من تعجب می کنم چرا می خواهی با من قرار ملاقات بگذاری، شنیده بودم که تو از موبورها خوشت می آید.» (و اگر خودتان بلوند هستید بگویید: «چهره های گندمی و مو مشکلی» و اگر طرف مقابل خانم بود، بگویید: «قد بلند، مو مشکلی، و خوش تیپ») فقط کافی است با یک لحن آرام و استهزاء آمیز تیپ مخالف خودتان را تشریح کنید.

اگر شما تیپ مورد علاقه آنها باشید، به سرعت در مقابل این حرف شما واکنش نشان می دهند و می گویند: «نه، حقیقت ندارد! این حرف را کجا و از چه کسی شنیدی؟» اگر هم تیپ مورد علاقه شان نباشید، با شنیدن این پرسش دست و پایشان را گم کرده، شروع می کنند به من من کردن و به دنبال چیزی برای گفتن می گردند.

البته اگر خانم یا آقای مورد نظر لبخند بزند، به بالا و پایین نگاهی بیندازد دستهایش را به دور شما حلقه کند و بگوید: «عزیزم، من قدی به بلندی تو و موهایی به سیاهی موهای تو دوست می دارم» این شخص یک فرد چرب زبان است و می خواهد شما را مانند موم در دستهایش بگیرد.

شاید دستهای او در ابتدا برای شما کمی وسوسه کننده باشد اما من اینجا هستم تا اجازه ندهم شما به این دام گرفتار شوید. این فرد چرب زبان به طور حتم «گذشته» ای به دنبال خود دارد. بهتر است گذشته اش را بررسی کنید. به عنوان مثال شما یک مو مشکلی با قد نسبتاً کوتاهی هستید و نامزدهای قبلی آقا برای ۵ سال گذشته همه، دخترهای مو بلوند و قد بلند بوده و شما می توانید مطمئن باشید که فقط برای «تغییر ذائقه» اینجا هستید. این چیزی نیست که شما انتظارش را دارید.

مطمئناً شما می توانید با مقوله «تیپ» مقابله کرده و پیروز شوید. وقتی که این کار را انجام دادید و هر دوی شما تصمیم گرفتید که با یکدیگر ازدواج کنید، باید به خاطر داشته باشید که تا آخر عمر باید با این رویای تحقق نیافته زندگی کنید. قسمتی از وجود او همیشه مو بلوندی قد بلند را می خواهد که به او نرسیده. شاید شما در کنارش نباشید و چشمهای او به دنبال کسی بگردد که در

رویاهایش وجود دارد. همیشه نگران هستید که مبادا یک روز این اتفاق بیفتد و او شریک رویاهایش را پیدا کرده و شما را ترک کند.

البته نمی‌توان ادعا کرد که همیشه می‌توان تیپ مورد نظر افراد مختلف را شناسایی کرد و یا حتی اظهار داشت که اصلاً تیپ خاصی را مد نظر دارند یا خیر. اما ارزشش را دارد که برای یافتن حقیقت تلاش کنید چرا که بهترین و آسان‌ترین رابطه رمانتیک زمانی شکل می‌گیرد که هر یک از شما رویاهای دیگری را به حقیقت برسانید. در این صورت هیچ کس دچار حس خیانت نخواهد شد- و هیچ‌گاه به خودشان اجازه نمی‌دهند که به خاطر عملی کردن رویاهایشان به شما خیانت کنند.

۱/۷- علائم علاقمندی دختران به پسران

شنیدن جواب رد از طرف یک زن برای مردان اصلاً مسئله خوشایندی نمی‌باشد. هیچ چیز به اندازه اینکه زن رویاهایتان تقاضای ازدواج شما را نپذیرد، برایتان گران تمام نمی‌شود. پیش خود تصور می‌کردید که او به شما علاقه‌مند است ولی احتمالاً برداشتتان از علائم علاقمندی او اشتباه بوده است.

از نقطه نظر مردان، زنان هنگام ابراز علایق رمانتیک خود بصورتی زیرکانه و پیچیده عمل می‌کنند (مگر اینکه طرف مقابلشان خوش تیپ و پولدار باشد آنجوری که خودشان اظهار می‌کنند) و اکثر آنها جوابهای ضد و نقیضی می‌دهند چون خودشان مطمئن نیستند که چه چیزی در سرشان می‌گذرد.

بنابراین آنچه که اغلب آقایان به دنبالش هستند، یک سری علائم و نشانه‌هایی است که بوسیله آنها متوجه علاقمندی حقیقی طرف مقابلشان شوند.

در زیر برخی از نشانه‌های که می‌تواند نشانه علاقمندی یک زن باشد را مشاهده می‌کنید :

۱/۷/۱- او همگام با شما است

ناگهان متوجه می‌شوید که او همه جا حضور دارد. او «بطور اتفاقی» هر کجا شما هستید پیدایش می‌شود، یا در راه روی محل کارتان مرتب جلوی شما قدم می‌زند، یا «تصادفی» به شما برخورد می‌کند، یا در میهمانی در اطراف شما مانور می‌دهد.

آنچه که او انجام می‌دهد تلاش برای جلب توجه شما است، و برای این است که خود را در موقعیتی قرار دهد تا شما «قدم اول» را بردارید. مسئله اینجا است که بسیاری از مردان نسبت به این عمل زنان بی‌توجه هستند و به همین دلیل بسیاری از فرصت‌ها را از دست می‌دهند. مردان مستقیم عمل می‌کنند، زنان غیر مستقیم. بنابراین اگر زنی مکرراً شروع به قرار گرفتن سر راه شما نمود، احتمال اینکه او اینکار را عمداً انجام می‌دهد زیاد است.

۱/۷/۲- او حرکاتی بخصوص انجام می‌دهد

یک جمله قدیمی می‌گوید: «جسم دروغ نمی‌گوید.» طبیعت بشر را جوری برنامه‌ریزی نموده که هنگام ابراز علاقه بی اختیار شروع به انجام یک سری حرکات جسمانی مشخص می‌کند. این اعمال غیرشفاهی از گشاد شدن چشم هنگام نظاره به چیزی جالب گرفته تا لبخند زدن و لمس کردن، متغیر است.

در اینجا برخی از علائم زبان جسمانی را مشاهده می‌کنید:

- اشاره نمودن در جهت شما با پاها یا شانه‌ها
- خم شدن به طرف شما هنگام صحبت
- بازی کردن با مو و دست کشیدن لای موها
- نوازش کردن جواهرات (مانند گوشواره) و لمس نمودن دسته عینک
- چشم برنداشتن از شما هنگام صحبت و گفتگو
- تقلید از حرکات شما (مثلاً اگر دست خود را روی میز بگذارید او هم همین کار را می‌کند).
- لبخند زدن هنگامی که شما او را برانداز می‌کنید.

اگر برخی از این علائم را هنگام حضور طرف مقابل مشاهده نمودید، تقریباً می‌توانید مطمئن شوید که او چراغ سبز شروع رابطه برای ازدواج را دارد به شما نشان می‌دهد.

۱/۷/۳- او هیچگاه برای شما سرش شلوغ نیست

این اصلی ترین قانون بازی عشق است. اگر زنی علاقه به برقراری رابطه و بیرون رفتن با شما داشته باشد، همیشه خودش را در دسترس قرار می‌دهد. یعنی او یک شماره تلفن کاری یا آدرس ایمیل به شما خواهد داد. او در اسرع وقت به تلفن یا ایمیل شما جواب خواهد داد. او دعوت شما را برای با هم بودن خواهد پذیرفت - و اگر او در روزی که شما تعیین کرده‌اید وقت نداشت، چیزی شبیه این خواهد گفت: «خوب، این پنجشنبه نمی‌توانم، اما اگر اشکال نداره بندها پنجشنبه دیگه، باشه؟»

شما هرگز از یک زن علاقمند چنین جملاتی را نخواهید شنید: «الان واقعاً سرم شلوغه»، یا «بذار بینم وقت دارم»، یا «نمیدونم بتونم پیام یا نه»

۱/۷/۴- او در مورد شما کنجکاو است

زنی که به شما علاقمند است دوست دارد همه چیزتان را بداند (تا بتواند در این مورد با دوستان دخترش صحبت کند). او درمورد خانواده، پیشینه، سلیقه غذایی، موسیقی، فیلم و مسائل گوناگون شما پرسش خواهد کرد. انگیزه اصلی او این است که علایق شما را بشناسد تا بتواند خود را دارای علایق مشترک با شما نموده و پیوستگی بیشتری با شما ایجاد کند- اگر از قایق سواری خوشتان نمیآید، او نیز ناگهان از این کار متنفر می‌شود.

۱/۷/۵ - او وضعیت مالی شما را می‌سنجد

زن علاقمند دوست دارد منابع و بنیه مالی همسر آینده خود را مورد سنجش قرار دهد. سؤالاتی مانند: «کجا زندگی میکنی؟»، «چه ماشینی داری؟» و «شغلت چیه؟» میتواند نشانه علاقمندی وی باشد. اگر پاسخ این سؤالات مطابق با «استانداردهای» او باشد، علائم بعدی ظاهر خواهند شد وگرنه او در غباری از مه فرو خواهد رفت.

۱/۷/۶ - او در مورد آینده صحبت می‌کند

یک زن علاقمند همیشه دوست دارد در مورد نقشه‌های آینده و کارهایی که می‌توانید با هم انجام دهید اشتیاق نشان می‌دهد. درواقع او اغلب چیزی شبیه این می‌گوید: «وای... تو هم از بولینگ خوشت میاد؟ باید یه بار با هم بریم بازی کنیم.» اگر او چنین عمل نمود، شک نکنید که دوست دارد از شما بخواهد با شما بیرون برود.

۱/۷/۷ - او ببقراری و بی‌تابی می‌کند

اگر او واقعاً علاقمند باشد، همانند یک گربه دور و بر شما دستپاچه و بیقرار خواهد بود، بخصوص هنگامیکه شما نتوانید متوجه علائم اشتیاق او شوید. البته ممکن است که ذاتاً «یک شخص خجالتی نرمال باشد - اگر او فقط پیش شما بی‌قراری می‌کند، احتمالاً در سرش فکر ازدواج دارد.

۱/۷/۸ - او نسبت به زنان دیگر، حسادت می‌ورزد

یک زن سعی می‌کند از مرد مورد علاقه خود همانند یک عقاب مراقبت نموده و او را با چنگ و دندان حفظ کند. بنابراین اگر در حال جوک گفتن برای زنان دیگر متوجه حرص خوردن و جلز و ولز کردن او شدید، بدانید که او انتظار دارد برایش بیشتر از یک دوست باشید. نشانه‌های فوق ممکن است لزوماً دلیل بر علاقمندی یک زن نباشد چون برخی از زنان کلاً با دیگران حالتی دوستانه دارند اما اگر تعداد زیادی از این علائم را در زنی مشاهده نمودید می‌توانید به خود امیدواری دهید و امیدوار باشید!

۱/۸- سه اشتباه در برقراری رابطه

اسرار برقراری یک رابطه مؤثر چیست؟ چگونه یک زن آنچیزی را که می‌خواهد بدست می‌آورد در حالیکه شریک زندگیش را نیز به خواسته اش میرساند؟ بگذارید نگاهی داشته باشیم به سه مشکل اصلی که اکثر زوجها با آن دست به گریبان می‌باشند و ببینید چگونه می‌توان آنها را حل نمود.

اشتباه اول: ایجاد ارتباط برای زیر نفوذ خود قرار دادن و زرنگی

گاهی اوقات ما یک رابطه را برای بدست آوردن خواسته هایمان آغاز می‌کنیم خواه طرف مقابل توانایی برآوردن آن را داشته باشد و خواه نداشته باشد. قهر می‌کنیم، اخم می‌کنیم، تهدید می‌کنیم، چاپلوسی می‌کنیم و آنچه در توان داریم برای ایجاد احساس ناراحتی در طرف مقابلمان انجام می‌دهیم. این نوع رفتار، گرچه ممکن است بطور موقتی مؤثر باشد، اثر بسیار ناگواری در طولانی مدت بر سلامت رابطه خواهد گذارد. آن را رها کنید، برای خواسته و پیشنهادات نفر دیگر احترام قائل گردید. اگر او نمی‌تواند خواسته شما را برآورده کند، ببینید می‌توانید خودتان آن را به خود بدهید.

اشتباه دوم: ایجاد ارتباط برای فریب دادن:

فریبکاری با اینکه نیازی به گفتن ندارد، این یکی از خطرناکترین انواع رفتاری است که بسیاری از رابطه‌ها را نابود می‌کند. دروغها، گزافه گوییها، بازی دادنها و نیرنگهای متداول همگی باعث پریشانی و رنجش می‌گردند. آنها بنیان رابطه را به لرزه درآورده و در نهایت شکافی عمیق در اعتماد بوجود می‌آورند. نسبت به خطر آن هوشیار بوده و پیش از اینکه آغاز شود متوقفش سازید. اگر این چیزی است که برای شما آشنا بنظر می‌رسد، ابتدا آنرا در رفتارهای خودتان مورد سنجش قرار دهید. اگر صادق و رک باشید، دیگر مایل به پذیرش فریب دیگران نخواهید بود. در روابط خود راستی و درستی را پیشه کنید.

اشتباه سوم: ایجاد ارتباط با پیغامهای متناقض:

پیغامهای متناقض - چیزی را گفتن و چیز دیگری را انجام دادن - یک فرم بسیار رایج فریب و نیرنگ می‌باشد. همچنین این می‌تواند بصورت قول دادن لفظی یا عملی و انجام ندادن آن دربیاید. پیغامهای متناقض باعث پریشانی بسیار می‌گردند. همیشه به اعمال فرد توجه نمایید. معمولاً اعمال نسبت به گفتار همترازی بیشتری با حقیقت دارند. اگر گفتارشان با اعمالشان در تناقض بود، آنچه که گفته می‌شود را نادیده پندارید. درک کنید که شخص دارای تعارض بوده و اجازه ندهید شما را نیز دچار آن احساس نماید.

راه حل‌های دو مشکل اصلی در روابط

هیچ رابطه‌ای بدون برقراری ارتباطات مؤثر دوام زیادی نخواهد آورد. ما در سراسر روز صحبت می‌کنیم (و گوش می‌دهیم)، اما تنها بخش کوچکی از ارتباط ما بصورت گفتاری رخ می‌دهد. بیشتر اوقات تصور می‌کنیم که دیگران گفته‌های ما را گوش داده و متوجه می‌شوند، اما عمدتاً این موضوع صحت ندارد. اغلب شخص دیگر در حال اندیشیدن به آنچیزی ایست که می‌خواهد در جواب صحبت‌های شما بگوید، و نوعی خیالپردازی که هیچ ارتباطی به موضوع مورد بحث ندارد را در ذهن خود می‌پروراند. هنگامیکه نزاع می‌کنیم، می‌خواهیم بیش از پیش فهمیده شویم و واژگان همانند تیر به جلو و عقب به پرواز درمی‌آیند. در این شرایط، تجزیه و تحلیل مسئله می‌تواند دور از ذهن گردد.

بنابراین اسرار ارتباط مؤثر چیست؟ به دو مشکل اساسی در ارتباطات و نحوه حل آنها توجه نمایید. بعد از این مرحله خواهید توانست پایه‌های بهترین نوع رابطه‌ای که تا بحال تصورش را می‌کردید را بنیان نهید.

مشکل اول: می‌خواهید حق را بخود داده و ثابت کنید که دیگری در اشتباه است.

پیش از آنکه بتوانید یک ارتباط مؤثر را آغاز کنید، باید نگاهی موشکافانه به قصد و غرض خود بیندازید. آیا برای اینکه توسط دیگران فهمیده شوید ارتباط برقرار می‌کنید، برای بدست آوردن خواسته‌ها، یا هدف دیگری را فرا سوی سخنانی که در حال بیان آنها هستید دنبال می‌کنید؟ بسیاری از زوجها به مرحله‌ای می‌رسند که فقط می‌خواهند ثابت کنند حق با آنها بوده و نفر دیگر در اشتباه است (و همیشه اینطور بوده است). این نوع رابطه همانند نبرد می‌ماند. این سخنان مملو از خشم و سرزنش بوده و سبب می‌گردند نفر دیگر احساس کوچکی نماید. حرفهای رد و بدل شده در چنین رابطه‌ای هرگز گوش داده نمی‌شوند. هرچند که آنچه با صدای واضح و بلند خوانده می‌شود خشم و عدالت موجود در فراسوی مرادفات است. جهت رفع این مشکل، تصمیم بگیرید همدیگر را سرزنش نکنید و به صحبت‌های یکدیگر با خلوص نیت گوش دهید. تصمیم بگیرید که درصدد ثابت کردن چیزی برنیامده و در عوض راهی برای ایجاد یک پل برای درک متقابل پیدا نمایید. این تصمیمات در موفقیت یک رابطه بسیار مفید واقع خواهند شد.

مشکل دوم: قادر نیستید به حرفهای طرف مقابل گوش دهید.

بیاد داشته باشید که یک ارتباط فقط از صحبت کردن تشکیل نشده بلکه شامل شنیدن و گوش دادن به آنچه که در حال بیان است نیز میباشد. ما میتوانیم کارهای زیادی برای آموختن هنر گوش دادن انجام دهیم، اما برای آغاز، بسیار مهم است که بدانیم اگر فردی بخواهد

نقطه نظرات خود را کنار گذاشته و حقیقتاً آماده دانستن درون و افکار دیگران گردد، آنگاه از روی صداقت آنچه که در حال گفتن است را فقط باید «بشنود.» این کار خیلی هم آسان نیست. بسیاری از ما آنچه که می‌شنویم را بسرعت تعبیر و تفسیر کرده و آنرا در یک شکاف آماده قرار می‌دهیم. برخی صحبتها را تحریف می‌کنند. برخی تظاهر به گوش دادن می‌کنند درحالی که سرگرم افکار خود هستند. یک راه حل برای این مشکل آن است که برداشت خود را از صحبتهای دیگران برای آنها تکرار نمایید. بگذارید بدانند که ارتباطات آنها چگونه درون ذهن شما تفسیر می‌گردند. اجازه دهید دیگران پیغامهای خود را با استنباط شما منطبق سازند و در نهایت، راغب حقیقی شنیدن منظور آنها باشید.

۱/۹- آیا مرد ایده آل پیدا می‌شود؟

پیدا کردن مرد ایده آل زندگی یکی از حیاتی‌ترین مسائل در زندگی بعضی از خانمهاست. آنها همواره امیدوار به یافتن او هستند. به عنوان مژده‌ای به این خانمها باید بگویم که نگران نباشید، مرد ایده آل وجود دارد و شما می‌توانید پیدایش کنید. البته همه ما در زندگی هدفها، جاه طلبی‌ها و آرزوهای کوچک و بزرگ داریم. همین هدفهاست که ما را مشغول نگاه می‌دارد. این سالها عبارات مرد ایده آل و زن ایده آل بسیار استفاده می‌شوند. همه ما برای این مرد ایده آلمان لیستی از خصوصیات تهیه می‌کنیم.

بیشتر ما بدی‌های خودمان را نادیده می‌گیریم و انتظار داریم که مرد ایده آل از راه برسد و دستمان را بگیرد. با خود فکر می‌کنیم که لیستی که ما تهیه کرده‌ایم خیلی کوچک و ناچیز است. در طول سالیان سال، مردم در این زمینه‌ها خبره‌تر شده‌اند. می‌دانند که چطور ارضا شوند، درآمد خوب و خانه‌ای زیبا دارند و تحصیلات عالی هم کرده‌اند و اینجاست که تصمیم می‌گیرند کسی را پیدا کنند که از هر لحاظ با آنها جور باشد و حمایت و یاریشان کند و مشکلات آغاز می‌شود. نکته مهم اینجاست که آن مرد ایده آل شما هم برای خود یکی از این لیستها دارد و برای زن ایده آل خود خصوصياتی را تعیین کرده است. او زنی می‌خواهد جوان، تحصیل کرده، زیبا و خوش اندام. ناراحت می‌شوید. و می‌بینید که این مرد ایده آل چه انسان معمولی بوده است. به لیست مورد علاقه تان با دقت نگاه کنید و خصوصیات مرد ایده آل خود را دوباره مرور کنید. آیا فکر می‌کنید چنین شخصی را می‌توان پیدا کرد؟ اگر از لیست تان راضی هستید، پس مشکل کجاست؟ حالا می‌خواهید خودتان بیرون بروید و مرد ایده آل خود را پیدا کنید یا در خانه می‌مانید تا او سراغ شما بیاید؟ اکثر زنان می‌گویند آنها منتظر می‌مانند تا مرد ایده آل خودش سراغشان برود. کلمه منتظر ماندن کمی توجهم را جلب می‌کند. منتظر ماندن به این معنی است که مردان به طور اتفاقی به سراغتان می‌آیند، شما آنها را یکی یکی مطابق با لیستتان بررسی می‌کنید. و آنهایی را که با لیست هماهنگ نبودند را دور می‌اندازید. بله، اما دوستان من همیشه بیاد داشته باشید که مرد ایده آل شما هم دنبای

زن ایده آل خودش می‌گردد. شما چقدر برای این مسئله تلاش کرده اید؟ چقدر سعی کرده اید که زن ایده آل او باشید؟ یا اینکه گفته اید شما را باید همینطور که هستید بپذیرد و تغییری نمی‌کنید؟ سوالی که این روزها مردان مکرراً از هم می‌پرسند این است که این دخترهای خوب کجا رفته‌اند؟ به این کلمات خوب فکر کنید. ببینید مردان واقعاً دنبال چه هستند. آنها می‌پرسند که آن دخترهایی که از این لیست‌ها در دست ندارند کجا رفته‌اند. اکثر مردان دنبال کسی هستند که دوستش داشته باشند، احساس ویژه‌ای نسبت به او داشته باشند و همه چیز را با او شریک شوند. مشکل اینجاست که نمی‌توانند چنین شخصی را پیدا کنند چون زیر فشار این لیست‌ها قدرت عمل خود را از دست داده‌اند. به آنها گفته می‌شود که باید خود را با این لیست‌ها تطبیق بدهند، آنها تلاششان را می‌کنند و بعد خودشان هم دیگر دنبال زن ایده آل‌شان می‌روند. شما به عنوان یک زن ایده‌آل نگاهی به لیست‌تان بیندازید و ببینید که چقدر انعطاف به خرج داده‌اید. بعد نگاهی به مرد ایده‌آلتان بیندازید و ببینید که چقدر به دست آوردنی است. بعد نگاهی به خصوصیات و تواناییهای خودتان بیندازید و ببینید چقدر با خصوصیات زن ایده آل سازگاری دارید. بعد از خانه بیرون بروید و دنبال مرد ایده آل‌تان بگردید. در خانه منتظر آمدن مرد ایده‌آل نباشید، چون ممکن است یک‌دفعه ببینید که مرد ایده‌آلتان با زن دیگری ازدواج کرده در حالی که می‌توانست مال شما باشد. و در آخر بدانید که سازش اساسی‌ترین نکته در زندگی است. همانطور که از مرد ایده‌آلتان یکسری خصوصیات را انتظار دارید، سعی کنید خود را هم با خصوصیات زن ایده آل او هماهنگ کنید.

۱/۱۰- ارتباط با همسر

از دیگر موارد موثر در ایجاد دلخوری بین زن و شوهر، غیر مستقیم و با گوشه و کنایه صحبت کردن است. در جایی که انسان می‌تواند به طور صریح سخن بگوید، چرا متوسل به طعنه و کنایه شود؟ در این صورت نه تنها مشکل حل نمی‌شود، بلکه رنجش‌ها عمیق‌تر می‌گردد. وقتی از هم رنجش پیدا می‌کنید و در صدد رفع آن بر نمی‌آیید، وقتی اجازه می‌دهید که ناراحتیها روی هم انباشته شوند، باید انتظار داشته باشید که رابطه‌تان سرد و بی‌روح شود.

- این نکته مهم است که قبل از صحبت کردن با همسر خود، موضوع را با دیگران مطرح نکنید.
- پیشاپیش یادآوری کنید که شاید اصل ماجرا یک سوء تفاهم باشد و غرض از صحبت، رفع کردن آن است.
- همیشه از نکات مثبت شخصیت همسر و کارهای مطلوبی که انجام داده است ذکری به میان آورید تا فضای مذاکره صمیمی شود.
- هرگز همسر خود را با دیگران مقایسه نکنید و مزایای آنان را به رخش نکشید.
- از یکدندگی و لجاجت پرهیزید.

▪ یکی دیگر از مهارتهایی که باید در زندگی مشترک آموخت، گوش دادن مؤثر به سخنان همسر است. وقتی به صحبت همسران توجه نمی کنید و آن را باور ندارید و به واقع برای منظور او معنایی در نظر می گیرید، اقدام به ذهن خوانی می کنید و بدین ترتیب محتوای حقیقی صحبت همسران را با فرضیه های خود عوض می کنید.

▪ ذهن خوانی برای ایجاد صمیمیت مضر است، زیرا مسلمات را رها می کنید و به خیالات می چسبید.

▪ یکی از خصوصیات همسران موفق، شوخ طبعی، خوش رویی و خوش خلقی است.

▪ زن و شوهر هر دو نشان می دهند که برای روحيات، احساسات و شخصیت طرف مقابل ارزش قائل اند و سهم خود را در شاد کردن و بهتر ساختن محیط زندگی می شناسند.

▪ از به کار بردن کلمه طلاق پرهیز کنید. طبق تحقیقات انجام شده توسط باس، بسیاری از زوج های موفق اظهار داشته اند که تحت هر شرایط حاضر به ادامه زندگی اند و هرگز به طلاق فکر نمی کنند. این افراد به جای این که مقابل یکدیگر حرکت کنند، به موازات همدیگر حرکت می کنند.

▪ زبان تشکر و قدردانی داشته باشید. به همان اندازه که همسران را به خاطر بعضی از رفتارهایش سرزنش و از رفتار او انتقاد می کنید، باید از او برای خوبی هایش تشکر کنید.

۱/۱۰/۱- از ابراز علاقه به همسران خجالت نکشید.

اوایل زندگی، آنقدر به من علاقه داشت که حتی حاضر نبود، بدون من غذا بخورد، علاقه همسر من به حدی بود که روزی چند بار از محل کارش با من تماس می گرفت. نکات فوق، نمونه ای از جملاتی است که بارها از مراجعان شنیده می شود. آیا شما هم فکر می کنید علاقه همسران کم شده است؟ یکی از مواردی که موجب بروز آسیب های جدی در ارتباط زوجها می شود، این است که یکی از آنها، یا حتی هر دو طرف، احساس می کنند. همسرشان به آنها بی توجه شده یا علاقه اش کاهش یافته است. فردی که چنین تصویری دارد، احساس بی ارزشی می کند، یا حتی احساس امنیت خود را نسبت به زندگی مشترک از دست می دهد. این احساس، زمانی نقش تخریبی بیشتری پیدا می کند که زن یا شوهری که این نگرش را دارد، سعی کند رفتار فرد مقابل را با بی توجهی جبران کند. بسیاری از افرادی که به همسر خود بی توجهی می کنند، دلیل رفتارشان را گرفتاری های روزمره ذکر می کنند، در حالی که اگر ما بدانیم ایجاد ارتباط رضایت بخش با همسر، موجب می شود در مقابله با مشکلات نیز قدرت بیشتری داشته باشیم، هرگز محبت خود را از او دریغ نخواهیم کرد.

در ادامه، ذکر این نکته بایسته است که ابراز علاقه در هر دوره، شکلی متفاوت می یابد. به زبان دیگر، شاید همسر شما هنوز به شما ابراز علاقه می کند، ولی شکل آن با گذشته متفاوت شده است. مثلاً شاید زمانی که امکان آن فراهم بود، هر هفته با یکدیگر به تئاتر می رفتید، ولی شاید امروز دوست دارد با شما بیشتر صحبت کند از سوی دیگر، یکی از اشتباهات رایج به ویژه در میان

زوجهای جوان این است که رفتارهایی را ابتدای ازدواج انجام می‌دهند که امکان ادامه آن وجود ندارد؛ مثلاً وقتی شما و همسرتان با هم در یک ظرف غذا می‌خورید و این را نشانه عشق به یکدیگر می‌دانید، مطمئن باشید این رفتار را در آینده ای نه چندان دور باید ترک گوید، یا اگر چند بار در روز با همسرتان تماس می‌گیرید، ممکن است در وضعیتی قرار گیرید که امکان ادامه این عمل وجود نداشته باشد.

در این حالات، مشکل از آنجا شروع می‌شود که زن یا شوهر، ترک این رفتار را به حساب کم‌علاقه شدن همسر خود بگذارند.

بنابراین، توصیه می‌شود حتماً رفتارهایی را انجام دهید که امکان ادامه آن وجود داشته باشد. این وضعیت گاهی درباره خرید هدایا هم صادق است. به صورتی که افراد معمولاً اوایل ازدواج هدایای گران‌قیمتی به همسر خود می‌دهند، در حالی که سالهای بعد، امکان خرید چنین هدایایی را از دست می‌دهند، این نیز یکی از مواردی است که موجب می‌شود برخی همسران احساس کنند علاقه طرف مقابل به آنها کم شده است. اگر می‌خواهید لذت بیشتری از زندگی مشترک ببرید، حتماً به نکات زیر عمل کنید:

- ۱ - از ابراز علاقه به همسرتان خجالت نکشید. ابراز علاقه نشانگر میزان دوست داشتن شماست.
- ۲ - نگویید علاقه ام را با رفتارم نشان می‌دهم. برای ابراز علاقه باید از کلمات استفاده کرد.
- ۳ - هیچگاه اجازه ندهید مشکلات زندگی، شما را از همسرتان دور کند.
- ۴ - همیشه ابراز علاقه به همسر، بهترین هدیه به اوست. این هدیه مجانی را از او دریغ نکنید.
- ۵ - اگر در ابراز علاقه به همسرتان ناتوان هستید، یا روش آن را نمی‌دانید، حتماً به یک مشاوره امور خانواده مراجعه کنید.

۱/۱۰/۲- در مورد مخالفت‌ها به توافق برسید

اگر درگیر بحثی شوی که برنده‌ای نخواهد داشت، چه می‌کنی؟ بدیهی است نه تو می‌توانی عقیده طرف مقابل را تغییر دهی، نه او قادر است عقیده تو را عوض کند. اگر به جر و بحثی عقیدتی ادامه بدهی، هیچ فایده‌ای ندارد جز این که احساسات یکدیگر را جریحه دار کنید و تو حرفی بزنی که به گونه‌ای جبران‌ناپذیر روابطتان را خدشه‌دار کند.

ضرب‌المثلی روسی می‌گوید: وقتی حرفی از دهان آدم در می‌آید، پرواز می‌کند و دستت به آن نمی‌رسد.

هدف این بخش این است که کمکت کند بفهمی چطور می‌توانی قبل از این که حرفی از دهانت بیرون ببرد، جلوی زبانت را بگیری. در این جا چندین راه کشف می‌کنی که مؤدبانه خودت را از جر و بحث کنار بکشی و چیزی نگویی که بعداً پشیمانی به بار بیاورد.

۱/۱۰/۳- مخالفت بدون ناسازگار جلوه کردن

بخشی از لذت زندگی این است که خودت را وارد مجادله نکنی، بلکه از آن بپرهیزی. عقب نشینی ماهرانه صرفاً پیروزی است. (نورمن وینسنت پیل)

یک راه مؤثر برای کنار کشیدن از یک بن بست، اظهار این عبارت است: حق با هر دوی ما است و سپس، بی‌درنگ باید بحثی بی‌دردسر را پیش کشید. تقریباً در بیشتر مجادله‌ها و بحث‌ها، هر کسی منطقی خاص برای خود دارد. موضوع این نیست که یکی راست می‌گوید و دیگری دروغ، یا یکی خوب است و دیگری بد. مسئله این جا است که هر دو طرف نظریاتی متفاوت دارند. عوض این که یکدیگر را به چشم دشمن خونی نگاه کنید، کافی است درک کنید که در مورد موضوعی احساسی عقیده‌ای متفاوت دارید.

جرج برنارد شاو گفته است: هیچ موفقیتی به آسانی به دست آوردن ادب و نزاکت و مفیدتر از آن نیست.

۱/۱۰/۴- حفظ آبروی طرفین

کردارهای خوب مستلزم از خودگذشتگی‌های جزئی است (رالف والدو امرسون)

فرض کنید شما و همسرتان در مورد تعلیم و تربیت فرزندتان که مرتکب خطائی شده، با هم اختلاف نظر دارید. احساس تشما این است که همسرتان به تنبیه معتقد است و تصور می‌کند که شما زیادی آسان‌گیر هستید. بحث شما در این زمینه منجر به نزاعی خانوادگی می‌شود. همسرتان می‌گوید: اگر از حالا به این بچه نفهمانیم چه کسی حاکم خانه است، دیگر هرگز به ما احترام نمی‌گذارد.

شما می‌گوئید: اگر او را به عنوان تنبیه در خانه نگه داریم، به مراتب سرکش‌تر می‌شود. همسرتان بحث می‌کند که: این جا خانه ما است. اگر او بخواهد این جا زندگی کند، باید از قوانین خانه اطاعت کند شما با او مخالفت می‌کنید و می‌گوئید: او هفده سال دارد. تقریباً بزرگسال است، نمی‌شود مثل بچه‌ها با او رفتار کرد. و به همین ترتیب بحث کش پیدا می‌کند. می‌توانید از این عبارت استفاده کنید: جبهه هر دوی ما یکی است.

این عبارت باعث می‌شود قبل از این که مخالفت قد علم کند، چشم‌اندازی پیدا کنید. همین عبارت در یک جبهه بودن، به جای مخالف بودن، کلی کمک خواهد کرد.

سام لونسون گفته است: ممکن است همیشه با هم موافق نباشیم، اما می‌توانیم سعی کنیم یکدل باشیم. به عبارت دیگر، صرفاً این که با کسی موافق نیستی، به این معنا نیست که باید دشمن یکدیگر باشید. گفتن این حرف که: هی، ما هر دو یک چیز را می‌خواهیم، ممکن است کمک کند که به خاطر داشته باشید هر دوی شما مقصدی یکسان دارید و صرفاً می‌خواهید از راههای متفاوت

به آن برسید. این عبارت به شما کمک می کند از حال و هوای خصمانه خارج شوید و نگرانی مشترک خودتان را با همکاری یکدیگر حل و فصل کنید.
خانمی صبورانه می گفت: این روش ها خوب است، اما در مورد شوهرم کارآئی ندارد. او باید در هر جر و بحثی برنده باشد.
اگر توهم همین گرفتاری را داری، نگران نباش به طور مفصل شرح می دهیم که چطور مدبرانه گفت و گوئی یک طرفه را تمام کنی.

۱/۱۰/۵- موقرانه خودت را از جر و بحث های بیهوده کنار بکش

من حتی یک بحث کننده را ندیده ام که از طریق جر و بحث طرف مقابل را متقاعد کند. (توماس جفرسون)
چه می شود اگر در مورد یک قرارداد مذاکره کنی و به بن بست برسی؟ تو رضایت نمی دهی، طرف مقابل هم همین طور. در این مرحله، اگر پافشاری کنی، تمام آن چه را تحمیل کرده ای، از دست می دهی.

بگو: بیا سر این یکی برگردیم، و بعد به سراغ جنبه ای توافقی برو که کمتر مجادله دارد. این عبارت، راهی اساسی برای تغییر دادن موضوع است بی آن که تغییر عقیده داده باشی، بعد که جوی مصالحه آمیز به وجود آمد، به مبحث قبلی برگرد و در شرایطی مطلوب، از پس آن بری. با چند تا از همکارانم ناهار می خوردم که موضوع به مبارزه انتخاباتی فرمانداران کشیده شد. مبارزه انتخاباتی به جاهای ناچور کشیده شده بود و هر حزبی دیگری را به سوء استفاده و کردارهای نادرست متهم می کرد. بازار بحث داغ شده بود. یکی از همکاران رو به من کرد و پرسید که به نظر من چه کسی باید فرماندار شود؟ اصلاً دلم نمی خواست خودم را وارد بحثی کنم که برنده ای نداشت. دستانم را به علامت تسلیم بالا بردم و گفتم: من یکی از این مورد معذور بدار.

۱/۱۰/۶- تغییر عقیده به جای قبول موقعیت

هدف نهائی ارتباط بیشتر باید بر اساس تلفیق و آشتی باشد.
(ام. اسکات پک)

کلارنس دارو می گوید: فکر کردن یعنی اختلاف نظر داشتن. با این حال، افرادی که متفاوت فکر می کنند، اغلب به موضع خود چسبیده اند و نمی خواهند تغییر عقیده دهند. آنان پاشنه به زمین می کوبند و در مخالفت خود سماجت می کنند. عباراتی مانند: کامیابی های متفاوت برای افراد متفاوت و شش تا همان یک جین است، همگی روش هایی مؤدبانه است که موجب می شود حرمت شرکت کننده در بحث حفظ شود و بتواند خود را از بگو و مگو حفظ کند. من و یکی از دوستانم این امتیاز نصیبمان شد که در همایشی مربوط به مدیری دوراندیش که آن

موقع بیش از هشتاد سال داشت، شرکت کنیم. همچنان که برنامه ادامه داشت، معلوم شد که او گه گاه از اصل مطلب منحرف می شود و موضوع از ذهنش می رود. او در یک لحظه واضح و منطقی حرف می زد و لحظه ای بعد چرت و پرت می گفت.

در یک مورد، او قاطعانه موضعی گرفت درست مخالف موضعی که قبلاً داشت. یکی از حضار این مسئله را به رخ او کشید. سخنگوی ما با لحنی پر حرارت به کلی منکر موضوع اول خود شد و عصبانی از این که آن شرکت کننده چقدر گستاخ است که با او مجادله می کند، اما شرکت کننده هم سماجت می کرد که حق با او است.

دوست من که خودش در زمینه مذاکره خبره بود، متوجه شد که این بحث هیچ کس راه به جایی نخواهد برد. هیچ یک از آن دو قصد نداشتند کوتاه بیایند و تضاد بین آنان هم در نهایت هیچ سودی در بر نداشت. بنابراین، دوستم از جا برخاست و با لحنی جدی ولی مؤدبانه گفت: هر دوی شما حق دارید. سپس با مثال هائی از نظرات هر دو جانب داری کرد و دست آخر، در مورد مرحله بعدی سخنرانی پرسید. او با این ترفند و در کمال متانت، سخنرانی را به موضوع اصلی برگرداند.

۱/۱۰/۷- روشهای مردانه در قبال روشهای زنانه

ما به اشتباه باور داریم که اگر شریک زندگی مان ما را دوست داشته باشد، به همان روشی عمل و رفتار می کند که وقتی ما خودمان کسی را دوست داریم، آن طور رفتار می کنیم. (جان گری) در کتاب مردان مریخی، زنان ونوسی نوشته جان گری، خیلی جالب توضیح داده شده است که چطور زن و شوهر به جر و بحث خاتمه می دهند. از آن جا که زنان و مردان روش های گفت و شنودی متفاوتی دارند، معمولاً حرف های یکدیگر را بد تعبیر می کنند. مرد ممکن است این طور برداشت کند که همسرش فردی غمگین است و درک نکند که او صرفاً دارد انرژی فیزیکی خود را تخلیه می کند. زن ممکن است از تلاش خیرخواهانه شوهرش برای اندرز دادن به او دلخور شود، در حالی که زن فقط به همدلی و گوش شنوا احتیاج داشته است. علی رغم نیات عاشقانه، این اختلافات گفت و شنودی، به تضادی آسیب رسان منجر می شود.

خبر خوش این است که اگرچه زنان و مردان روی فرکانس های مختلف عمل می کنند، می توانند روی طول موج هائی مشابه با هم ارتباط داشته باشند. زن می تواند یاد بگیرد که نق زدن خوب است (از نظر گری، به این معنا است که مرد تقاضای زن را در قبال نیازهای خودش در نظر می گیرد)، و مرد می تواند یاد بگیرد که وقتی زنی در مورد مشکلاتش حرف می زند، لزوماً نمی خواهد مردش آنها را حل کند

۱/۱۰/۸- پشت فرمان زندگی

پیش از ازدواج چشمها را خوب باز کنید و بعد از آن، کمی آنها را روی هم بگذارید.»

باید بدانیم در زندگی زناشویی دلخوریها، شکایتها و مشاجره‌ها بسیار است. اگر چنین بنا شد باید نگران ادامه زندگی بود، زیرا به یقین رابطه زوج به سردی می‌گراید.

در زندگی زناشویی روزهایی وجود دارد که زن و مرد حرف و یا کاری انجام می‌دهند که موجب رنجش هم می‌شوند و در آخر نیز گاهی کار به جرو بحث شدید و .. می‌کشد. یکی از دلایلی که موجب می‌شود زن و شوهر نتوانند با یکدیگر به درستی صحبت کنند آن است که افراد فن گفت و گو را بلد نیستند و نمی‌دانند مسئله و مشکل زندگیشان کجاست، چه مسئله‌ای در زندگی آنان پدید آمده است که زن و مرد را آزار می‌دهد. بنابر این نخستین گام برای رفع مشکل موجود، گفت و گو است. هرگفت وگویی شیوه‌ای دارد که اگر به همه ظرایف آن توجه شود پایانی خوش خواهد داشت. ابتدا یادمان باشد به دنبال محکوم کردن همسرمان نباشیم. شروع صحبت باید به گونه‌ای باشد که زن و یا مرد جذب گفت و گو شوند. هیچ‌گاه جملات خود را چنین آغاز نکنید: یادت هست که دیروز، دیشب به من چه گفتی؟ یا تو چرا این طوری صحبت می‌کنی؟ هیچ‌گاه به محض آن که همسرتان وارد منزل شد با بحثهای خسته‌کننده و تنش‌آمیز سر صحبت را باز نکنید. چنین شروعی بار منفی به همراه خواهد داشت و موجب جبهه‌گیری و بحث از سوی زن و مرد می‌شود.

نخستین گام برای گفت و گو، طرح صحیح مسئله است. به یاد داشته باشید در شرایط و زمانی مسائل خود را مطرح کنید که همسرتان آمادگی شنیدن داشته باشد و در ابتدای صحبت تأکید کنید قصد شما از مطرح کردن موضوع رفع سوء تفاهم است و جدالهای بیهوده راه به جایی نمی‌برد. بهتر است صحبت خود را این چنین آغاز کنید: من دیشب حال خوب نبود و احساس خوبی نداشتم. کمی که فکر کردم و متوجه شدم این موضوع به خاطر گفت و گویی بود که «من» با «تو» داشتم....

وقتی شما موضوع را اینگونه مطرح می‌کنید، همسرتان با دقت به موضوع فکر می‌کند و با حوصله درباره موضوع صحبت می‌کند. باید یاد بگیریم که مهمترین مسئله در ارتباط میان زن و شوهر این است که چشمها و گوشها برای دیدن و شنیدن مسائل یکدیگر باز شود، شرف، اخلاق و انسانیت زن و شوهر به کار آید و زن و مرد بتوانند با صحبت و عدالت و انصاف به موضوع نگاه کنند. ضمن حل مسئله سعی کنید حرفهایتان را با زخم زبان، کنایه، تحقیر و تمسخر بیان نکنید. زیرا وضع از آنچه هست بدتر می‌شود. هرگز همسرتان را با دیگران مقایسه نکنید و اگر در هنگام گفت و گو همسرتان خواست حرفی بزند مانعش نشوید. سرا پا گوش باشید. فرصت برای اظهار نظر به یکدیگر بدهید. با این رفتارثان ثابت می‌کنید او نیز حق و حقوق دارد. از طرفی همسر شما با حرف زدن تخلیه روانی می‌شود. وقتی گفته‌هایش تمام شد، آرامش و راحتی زیادی احساس خواهد کرد و سپس خود خواهد گفت: «من هم حرفم را زدم» به این ترتیب امکان رسیدن به تفاهم فراهم می‌شود.

همیشه به یاد داشته باشید که من و شما قرار است هنگام بروز اختلاف از خودمان بهترین و از همسرمان بهترینها را بسازیم نه «بد» و «بدترین» را.

۱/۱۰/۹- تغییر و رشد در زندگی زناشویی

اگر مدبرانه رفتار نکنید و اگر در زندگی خود تغییرات لازم را اعمال نکنید، زندگی زناشویی شما احتمالاً خسته کننده می شود. شاداب بودن و مبتکرانه رفتار کردن، به زن و شوهر کمک فراوانی می کند. اگر زن و شوهر خواهان زندگی زناشویی با طراوت هستند باید رشد و تغییر کنند. درست همان طور که رشد جسمانی برای فرزندان ما امر مسلم است باید پیوسته در زمینه های عاطفی، احساسی، ذهنی و معنوی نیز رشد کنیم. باید مراقب باشیم که بیش از اندازه از خود گذشت نکنیم. وقتی روابط زناشویی امکان رشد را فراهم نسازد، آن پیمان کمرنگ می شود. دوست داشتن همسر بدین معنا نیست که لزوماً همه دقایق زندگی خود را با هم باشید. این هم می تواند از شور و شوق زندگی بکاهد. داشتن دوستان و فعالیتهای مناسب وسیله ای است تا شادابی بیشتری به زندگی زناشویی خود بدهید. معاشرت داشتن با زوجهای دیگر نیز وسیله مناسبی است که به زندگی شما طراوت بیشتری می دهد.

برنامه ریزی موقعیتهای و برنامه های خاص از اهمیت ویژه ای برخوردار است. جشن گرفتن به مناسبتهای ویژه، شرکت در مهمانی، دادن هدیه، گذشت ایام را طراوت جدیدی می بخشد. اینها به ویژه برای زن اهمیت زیادی دارد. اینکه شوهر روز تولد، سالگرد ازدواج و سایر مناسبتها را به خاطر داشته باشد برای زن مهم است و به این نتیجه می رسد که مورد مهر و محبت همسرش قرار دارد. یکی از عوامل فرو نشاندن مهر و عشق در خانواده یکنواخت بودن و یکنواخت زندگی کردن است. حتی اگر از زندگی یکنواخت خود لذت می برید گاهی لازم است که کاری جدید و بر خلاف همیشه صورت دهید.

سرانجام، برای حفظ شور و نشاط در زندگی زناشویی، زن و شوهر باید در عشق رشد کنند. با هم زندگی کردن، با هم خندیدن، با هم گریستن و با هم آموختن به زن و شوهر امکان می دهد که یکدیگر را بیش از پیش دوست بدانند و مهر و محبت میانشان بیشتر شود.

۱/۱۰/۱۰- چطور احساسات خود را ابراز کنیم؟

انسانهای زیادی در این دنیا وجود دارند که مشتاق آن هستند که به شما عشق بورزند و عشق شما را نیز به نوبه خود دریافت کنند. چرا کسی را انتخاب کنیم که به سادگی نمی تواند عواطف خود را بروز دهد و چرا وقتمان را روی کسی تلف کنیم که مدام مجبور باشیم به زور قلب او را باز کنیم و احساسات و عواطفش را از زیر زبانش بیرون بکشیم؟

طبیعتاً غیرقابل دسترس بودن از لحاظ روحی، درجات متفاوتی دارد. همگی ما دیوارهایی دور خود بنا کرده ایم که قسمت هایی از وجودمان را که از نشان دادنشان به دیگران واهمه داریم، می پوشانند و بخشی از مأموریت و هدف یک رابطه سالم نیز است که بیاموزیم چگونه هر چه بیشتر از نظر

روحي و احساسی باز و گشاده باشیم و بیشتر نیز اعتماد کنیم. اما واقعیتی که وجود دارد، این است که برخی از مردم آمادگی این را که با کسی ارتباط داشته باشند ندارند؛ زیرا از لحاظ روحی بیش از حد بسته‌اند. این دسته از مردم می‌بایستی که به‌طور جدی التیام یابند؛ قبل از آن که توانایی و قابلیت آن را داشته باشند که عشق بورزند و عشق نیز دریافت کنند. این نشانه‌های هشدار را در شناسایی فردی که از لحاظ روحی غیرقابل دسترس است، مدنظر داشته باشید.

۱/۱۰/۱۰/۱- نامزد یا همسر تان نمی‌تواند احساسات و عواطف خود را نشان دهد.

فایده رابطه با کسی که اصولاً نمی‌تواند احساسات خود را نشان دهد، چیست؟ چرا اصلاً آدم تنها نماند؟ اصولاً بر طبق تعریف، رابطه به معنای تأثیر و رفتار متقابلی است که بین دو انسان وجود دارد نه سعی و تلاش از جانب یک فرد به منظور کنش متقابل با دیگری و کم‌کاری یا بی‌تفاوتی و عدم همکاری از جانب فرد دیگر. چنانچه نامزد یا همسر تان نمی‌تواند احساساتش را با شما در میان بگذارد، رابطه‌تان سطحی و در نهایت مایوس‌کننده خواهد بود و شما ناگزیر یک «کنسرو بازکن انسان» خواهید شد که همواره سعی در باز کردن احساسات نامزد یا همسر خود دارید! این کار، وظیفه شما نیست بلکه وظیفه خود اوست. این حق مسلم شماست که از نامزد یا همسر خود توقع داشته باشد که بتواند احساسات و عواطف پایه‌ای و زیربنایی نظیر: خوشحالی، غم، یأس، هیجان و عشق را از خود بروز دهد. چنانچه او این قابلیت را نداشته باشد، بنابراین آمادگی برقراری رابطه با هیچ‌کسی را ندارد.

به خاطر داشته باشید که: چیزی به نام فرد «غیر احساسی» وجود ندارد. همگی ما روزی «کودکانی احساسی» بودیم. آیا تا به حال کودکی را دیده‌اید که نتواند احساسات خود را بروز دهد؟ این امکان وجود دارد که فردی در کودکی از لحاظ احساسی تخریب شده باشد و قابلیت حس کردن و بروز عواطفش را از دست داده باشد؛ اما فرد «غیر عاطفی» اصولاً وجود ندارد.

۱/۱۰/۱۰/۲- نامزد یا همسر تان نمی‌تواند یا نمی‌خواهد که درباره احساساتش صحبت کند.

منظور از یک رابطه، فقط مجاورت با یک فرد نیست، بلکه مصاحبت و برقراری ارتباط نیز هست و این به معنای در میان گذاشتن احساسات، نظرات و نگرش‌های مختلف یا نامزد یا همسر تان است و برای این مهم می‌بایستی که بتوانید با یکدیگر صحبت کنید هیچ چیز برایم غم‌انگیزتر از این نیست که از کسی بشنوم: «شوهرم نمی‌تواند احساسات خود را بیان کند.» معمولاً دوست دارم در پاسخ به این چنین افرادی بگویم که: «پس چرا وانمود می‌کنی که رابطه‌ای در کار است. تنها واقعیتی که وجود دارد، این است که شما در یک خانه مشترک زندگی می‌کنید، اما هیچ‌گونه ارتباطی با یکدیگر ندارد.»

وقتی نامزد یا همسرتان از احساساتش با شما گفت‌وگو نمی‌کند، به این معنا است که هیچ رابطه‌ای بین شما وجود ندارد. تنها واقعیتی که وجود دارد، این است که شما فقط یک «قرارداد زندگی مشترک» دارید نه یک ارتباط.

همگی بارها شاهد بوده‌ایم که برای بسیاری از مردم صحبت از احساسات، امری مشکل است. به خصوص اگر در کودکی به آنان آموزش داده شده باشد که احساسات خود را بروز ندهند. اما چنانچه نامزد یا همسرتان از این که حتی بیاموزد که چگونه احساسات خود را بیان کند، امتناع می‌ورزد و یا اصولاً بسته است، رابطه‌تان دردناک خواهد بود. تنها با گفت‌وگو و ارتباط است که زن و شوهر می‌تواند رابطه خود را به راستی متحول کنند. کتاب خواندن، کلاس رفتن، دوره دیدن و مشاوره ازدواج همه و همه روش‌های مؤثری هستند جهت آموختن این که چگونه با یکدیگر گفت‌وگو کنیم. نکته‌ای که در این جا حائز اهمیت است، این است که می‌بایستی زن و شوهر هر دو روی این مشکل کار کنند.

۱/۱۰/۱۰/۳- نامزد یا همسرتان نمی‌تواند خود را رها کرده و به راحتی اعتماد کند.

برخی از مردم آمادگی و قابلیت داشتن یک رابطه سالم را ندارند، زیرا که احساسات و عواطفشان کرخت است. این دسته از افراد ممکن است حتی سعی کنند تا این حالتشان را کنار بگذارند، اما نمی‌دانند چطور باید این کار را بکنند، ممکن است این قبیل افراد قبل از آن که شما را به درونشان راه دهند، لازم باشد که عمیقاً التیام یابند. هنگامی که صحبت از رابطه‌ای پردوام می‌رود، حسن نیت به تنهایی کاری از پیش نخواهد برد. بدین معنی که شما می‌بایست کسی را پیدا کنید که آمادگی و از همه مهمتر، «تمایل» همکاری جهت فرو ریختن دیوارها و حصارهای دفاعی خود را داشته باشد. در غیر این صورت، به یک مسابقه «طناب کشی روحی» کشیده خواهید شد که در آن همواره نامزد یا همسرتان را هل می‌دهید تا بلکه کمی کمتر کرخت باشد و او نیز شما را مدام پس می‌زند.

۱/۱۰/۱۱- جذابیت برای همسران

چگونه مردی با شیوه زندگی ملال آور، می‌تواند همسرش را به سمت خود جذب کند؟

- کارهایی را انجام دهید که تنوع در زندگی را به ارمغان آورد، به خاطر داشته باشید که هیچ گاه از انجام چنین کارهایی پشیمان نخواهید شد، بلکه اگر دیر شود پشیمانی از آن کارهایی است که تا به حال آنها را انجام نداده‌اید. سعی کنید طعم حقیقی زندگی را بچشید. خودتان هم شگفت زده خواهید شد که همسرتان چقدر سریع متوجه این موضوع می‌شود.
- یک مرد به منظور ایجاد جذابیت در روابط خود باید از «حس رهبری» بالایی برخوردار باشد.

اهمیت این مطلب تا بدان حد است که بدانید، خانمها از تصمیم گرفتن متنفر هستند. همه ما خوب می‌دانیم که خانمها خیلی سریع تصمیم می‌گیرند، اما به همان سرعت نیز نظرشان در مورد هر چیزی عوض می‌شود.

▪ خانمها توانایی تصمیم گرفتن را دارند، اما دوست ندارند چنین کاری را انجام دهند، به همین دلیل هم هست که همیشه جذب مردانی با اراده و مصمم می‌شوند. برای خانمها مصمم بودن مردان جزء خصوصیات برجسته آنها به شمار می‌رود. برای یک خانم هیچ کس مردانه تر از فردی نیست که می‌داند از زندگی خود چه می‌خواهد، به اندازه کافی اعتماد به نفس دارد، و او را به مکانی می‌برد که هم سرگرم کننده است و هم مهیج.

▪ آقایون با انجام چنین اموری ثبات و ایمنی را برای خانمها فراهم می‌آورند، و این دقیقا چیزی است که خانمها هر لحظه آرزوی آنرا می‌کنند. با برداشتن مسئولیت تصمیمگیری از روی شانه‌های او شما می‌توانید آرامش و امنیت را برایش به ارمغان آورید.

▪ متأسفانه بسیاری از آقایون از تصمیم گیری وحشت دارند، چرا که تصور می‌کنند شاید تصمیمات آنها موافق نظر خانمها واقع نشود و موجبات ناراحتی آنها را فراهم آورد.

▪ در طول زمان ممکن است همه ما دچار چنین اشتباهاتی شویم و سوال «من نمی‌دونم... تو می‌خواهی چه کاری انجام دهی؟» را که خانمها از آن به شدت متنفر هستند، بر زبان می‌آوریم.

▪ اما فراموش نکنید هنگام انجام امور با حرکات قدرتمند اما در عین حال ملایم خود همه چیز را کنترل کنید، در عشق‌ورزی نیز باید چنین کاری را انجام دهید.

▪ اگر می‌خواهید او را برای صرف غذا به یک رستوران ببرید، ابتدا از مزایای رستوران برای او صحبت کنید، اگر او مخالفت کرد، لازم نیست از او سوال کنید «تو کجا رو دوست داری؟» بلکه خیلی سریع می‌توانید پیشنهاد مکان دیگری را به او بدهید.

▪ قاطعیت شما که نشاندهنده «مردانگی» شماست مشخص می‌کند که آیا همسرتان مجذوب شما خواهد ماند یا نه.

۱۲/۱۰- رفتار با همسر

▪ یکی از راههایی که کمک بزرگی به بقا و دوام زندگی می‌کند، این است که فرد، همسر خود را آن چنان که هست، بپذیرد و او را با تمام خصوصیاتش، با تمام تجارب گذشته، با پدر، مادر، خواهرها و برادرهایش قبول کند. اگر شما قادر باشید همسرتان را با هر قیافه، شغل، تحصیلات و خانوادگی که دارد، بپذیرید و این نگرش را در خودتان پر رنگ کنید، در زندگی مشترک احساس بهتری خواهید داشت. بهتر است این تفکر را در خود تقویت کنید که این شخص با تمام ویژگیهای خوب و بدی که دارد مال من است و برای من است و من به او عشق می‌ورزم.

- موضوع دیگر، اولین برخورد در پایان یک روز کاری است. آن چه در طول چند دقیقه اول، هنگامی که همسران را می بینید، انجام می دهید و می گویند، بسیار مهم است. پس زمانی که در پایان روز با همسر خود مواجه می شوید، استقبال خوبی از وی به عمل آورید.
- هر وقت احساس فراموش شدگی و تنهایی کردید، مهم است به خاطر داشته باشید که شما برای شادمانی خود مسئولید. بنابراین باید ابتکار به خرج دهید و فضایی صمیمی بین خود و همسران ایجاد کنید.
- یکی از مواردی که تاثیر بسیاری در زندگی زناشویی می گذارد، نحوه برقراری ارتباط کلامی و شیوه حرف زدن زن و شوهر با یکدیگر است. به عبارت دیگر بسیاری از مشاجرات خانوادگی ناشی از درست صحبت نکردن و عدم توانایی زوجین در رساندن مفهوم به یکدیگر است. کلمات بار عاطفی دارند و می توانند بر مخاطب تاثیر مثبت یا منفی بگذارند. خانم ها باید به کلماتی که استفاده می کنند توجه داشته باشند، اغراق آمیز صحبت نکنند. برای مثال خانم ها بهتر است به جای این که به همسر خود بگویند: تو هیچ وقت به فکر ما نیستی، از جمله: گاهی اوقات ما را فراموش می کنی استفاده کنند، زیرا معمولاً آقایان روی کلمات دقیق می شوند.

۱/۱۰/۱۳- رفتارشناسی زندگی زناشویی

از سال ۱۹۹۵ تاکنون تحقیقات زیادی در زمینه ادراک عاطفی و روابط زناشویی صورت گرفته که نتایج آن به شرح زیر هستند:

- (۱) ازدواج و زندگی زناشویی یک پدیده سرشار از عاطفه است.
- (۲) در ازدواج‌هایی که در آنها زوجین با یکدیگر در تعارض و تضاد باشند، برانگیختگی‌های هیجانی زیادتری دیده می شود. به عبارت دیگر، بیشتر تعارض‌ها و اختلافات بین زوجین به دلیل برانگیختگی‌های هیجانی صورت می گیرد.
- (۳) افراد در توانایی دریافت و تشخیص دقیق عواطف خود و دیگران با یکدیگر تفاوت دارند. مثلاً بعضی از زوج‌ها آشکارا نسبت به علایم هیجانی همسرشان بی توجه هستند و آنها را نادیده می گیرند. با آمادگی سوءتعبیر و عدم تشخیص صحیح این عواطف را دارند. مثلاً حالت غمناکی یا اندوه همسر خود را به عنوان عصبانیت و خشم تفسیر می کنند.
- (۴) انسان‌ها دارای تفاوت‌های قابل توجهی در توانایی ابراز صریح عواطف خود هستند. مثلاً برخی از زوج‌ها عادت دارند پیام‌های هیجانی مبهم و گیج کننده‌ای به طرف مقابل خود بدهند (همزمان، هم می خندند و هم اخم می کنند) پژوهشگران دریافته‌اند که ارتباط باثبات و معناداری بین تفاوت‌های فردی در توانایی ابراز دقیق و صحیح عواطف و تشخیص آنها با شادی‌های زندگی و روابط زناشویی مطلوب وجود دارد.

۵) زوج‌های خرسند در مقایسه با زوج‌هایی که رابطه زناشویی و هیجانی خوبی با هم ندارند، احساس همدلی بیشتری به هم نشان داده و نسبت به احساسات یکدیگر حساسیت بیشتری به خرج می‌دهند.

۶) زوج‌های ناراضی از زندگی زناشویی، در عکس‌العمل به رفتار نامناسب همسرشان مقابله به مثل می‌کنند.

۷) زنان بهتر از مردان در ابراز دقیق عواطف و تشخیص آنها عمل می‌نمایند. برای مثال وقتی که یک زن پیام هیجانی مثبتی به شوهرش می‌دهد، احتمالاً از علایم غیرکلامی‌بدنی (مثل لبخند زدن) و از یک لحن صمیمانه در هنگام سخن گفتن استفاده می‌کند. از طرف دیگر، مردان تمایل به استفاده از پیام‌ها مبهم و مختلط (ترکیبی) دارند. برای مثال نگاهی که مردی می‌خواهد پیام هیجانی مثبتی به همسرش بدهد، این پیام، هم همراه با خنده است و هم همراه با علایم بالقوه تهدیدکننده‌ای چون حرکات ابرو یا چشم.

۸) ناتوانی مردان در تشخیص و ابراز دقیق عواطف، علت مهم و اساسی ازدواج‌های ناموفق است. برا مثال، دربرانگیختگی‌های هیجانی بالا در طول کشمکش‌های زناشویی (که از طریق اندازه‌گیری علایم فیزیولوژیکی مثل ضربان قلب یا فشار خون مشخص می‌شود) مردانی که از زندگی زناشویی خود راضی نیستند و با همسران خود اختلاف دارند، علایمی از گوشه‌گیری یا انزوای هیجانی و بی‌عاطفگی خود نشان می‌دهند، که روانشناسان آن را «حصار زندگی» می‌نامند.

۹) زوج‌های شاد و خوشبخت نسبت به زوج‌های ناسازگار، هم در اظهار و ابراز عواطف و هم در استنباط، تشخیص و دریافت عواطف، عملکرد بهتری از خود نشان می‌دهند.

۱۰) برخی از مردان احساس می‌کنند که همزمان از دو طرف مورد تهدید واقع می‌شوند: یکی از طرف موقعیت‌هایی که قادر به کنترل آنها نیستند و یکی هم از سوی عواطف ناخوشایند و منفی، همچون اضطراب و اندوه که به‌وسیله این موقعیت‌ها ایجاد می‌شوند. این مردان هنگامی که احساس آسیب‌پذیری ناتوانی می‌کنند، عصبانی می‌شوند و مایل به تجربه حالت‌های هیجانی‌اند تا از آن طریق احساس کنند قادر به کنترل موقعیت هستند.

۱۱) در تعامل‌های پر از تنش و تعارض زندگی زناشویی، حتی شوهرانی که بسیار مقاوم و شکیبا هستند، احساس در هم شکسته شدن می‌کنند و در مقابل علایم جسمانی و منفی شدیدی همچون انقباضات و دردهای معده، افزایش ضربان قلب، تعریف کف دست، سردرد، احساس ناتوانی، اضطراب و دستپاچگی می‌کنند. در چنین شرایطی، مردان ممکن است به صورت خودکار و غیرارادی دچار خشم شوند. روی هم رفته و براساس یافته‌های مطالعات انجام شده بر روی تعامل‌های زندگی زناشویی، فرض می‌شود که اگر زوجین از عواطف همسرانشان آگاه شوند و بتوانند عواطفش را به صورت واضح و آشکار ابراز نمایند، زندگی بهتری

خواهند داشت. برای این کار لازم است تا نسبت به علل، جوانب و پیامدهای عواطفشان بر زندگی زناشویی آگاهی یابند.

۱۴/۱۰/۱- و خرده گیری روشهای برخورد با نق زدن

آشغال ها را بیرون بردی؟ کی صندلی را اینجا گذاشته؟ به چی داری فکر می کنی؟ گوشت با منه؟» همه ما با این سوهان روح آشنایی داریم - بعد از یک روز خسته کننده به خانه برمی گردید و هنوز زمین ننشسته شروع می شود.

همیشه اینجوری نبوده. درسته؟ همسر شما عادت داشت وقتی ساندویچ از دستتان می افتاد بخندد و زمین را تمیز کند و فکر می کرد وقتی با کفشهای خود در اتاق راه می روید چقدر جالب است. خوب البته که این طور بود، حداقل همسرتان می خواست شما آنگونه برداشت کنید اما همان طور که همه ما میدانیم، جنس مؤنث اگر نابغه نباشد، زیرک و باهوش است و همسر شما از این موضوع آگاهی داشته که برای بدام انداختن و پایبند نمودن شما مجبور است. امیال خود را سرکوب نموده و از ابراز عقیده در مورد ناپختگی ها و خطاهایتان صرفه نظر کند. اکنون که دم به تله داده اید، ممکن است دچار دردسر شوید.

بگذارید موضوع را بشکافیم؛ اغلب زنان همیشه در حال نق زدن، و اغلب مردان همیشه در حال فریب دادن هستند. خیلی راحت بگوییم، این طبیعت بشر است. همچنین می توانید خاطر جمع باشید که آنچه که همسر شما در موردش به نق زدن می پردازد خطای خود اوست. بسیار خوب، بسیار خوب، فقط در ۹۹ درصد از موارد تقصیر او است. احتمالاً وی تصور نموده دارای مقداری اضافه وزن شده و برای کاهش وزن به دلیلی نیاز دارد، اما مطمئن باشید که شما آن نفری نیستید که باید قربانی خبر «چاق شدن» او گردید.

بنابراین از آنجایی که ما می دانیم زنان بدون هیچ دلیل مشخصی شروع به نق زدن می کنند، ممکن است بخواهیم علت واقعی این عمل آنها و چگونگی برخورد با آن را بیاموزیم.

چرا او نق می زند:

به همین زودی احساس گناه نکنید چون احتمال اینکه نق زدنهای او ارتباط بسیار کمی با شما داشته باشد زیاد است. اما انصافاً، اگر او ۱۰ بار از شما «خواهش» کرد که سطل آشغال را بیرون بگذارید و سپس «گفت» که آن کار را انجام دهید پیش از این که خودش آن را خالی کند ولی شما اهمیت ندادید، آنگاه در ایجاد مشکل مقصر خواهید بود.

طبیعت زنانه:

اغلب زنان نق می زنند چون این عمل جزء طبیعتشان است. آنها در محیطی رشد یافته اند که در اطراف خود بسیاری از زنان را در حال نق زدن دیده اند و به آنها آموخته شده است که بهترین راه رفتار با مردان همین است. این موضوع در مورد زنانی که در حال بالغ شدن می باشند

بیشتر صدق می‌کند، چراکه اکثر آنها بر اثر شستشوی مغزی توسط عواملی همانند برنامه‌های تلویزیونی که اغلب کوتاهی‌ها و کاستی‌های مردان را متذکر می‌شوند، مستعد نق زدن می‌گردند.
بزرگنمایی مسائل :

گاهی اوقات زنان بخاطر یک موضوع ظاهراً بی اهمیت نق می‌زنند فقط به دلیل اینکه آنرا بزرگ نموده و پر اهمیت جلوه دهند. همسران می‌دانند که این نق زدن‌ها باعث آزردن خاطر شدن شما می‌گردد و از این عصبانیت برای فرونشاندن آنچیزی که در اصل باعث آزردگیش شده است، استفاده می‌کند.

غیر منطقی بودن :

پذیرشش اندکی مشکل است ولی باید قبول کنید که اکثر زنان کمی در افکار و اعمال خود غیر منطقی می‌باشند. بنابراین به یاد داشته باشید که وقتی نق زدن شروع می‌شود ممکن است بر اساس تفکرات و برداشتهای غیر منطقی بوده باشد. زیاد موضوع را جدی نگیرید. انواع اشخاص نق زن:

بیگناه: چنین شخصی منظور واقعی نق زدن نیست. همسران می‌خواهد برای آگاه نمودن شما از برخی از مسائل آنها را به گونه ای مطرح کند که عصبانی نشوید و مجادله ای صورت نگیرد. احتمالاً نیت و قصدش خیر است، و فقط کمی برای رسیدن به این هدف باید تلاش کند.
حراف: چنین فردی بنظر می‌رسد هیچگاه توقف نکند. اما نق زدن‌های او بندرت تبدیل به مجادله و نزاع می‌گردد چرا که شما احتمالاً یاد گرفته اید که چگونه با او کنار بیایید.

معمادگو: وای، نق زنی که بدون نق زدن نق می‌زند (این جمله را ۵ بار سریع و پشت سر هم تکرار کنید). او چیزهایی شبیه به این می‌گوید: «دوست داری سعی کنی و حدس بزنی چرا بشقابهای سبز توی کابینت نیستند؟». شما نمی‌دانید او در مورد چی صحبت می‌کند، و او می‌داند. سه پیچ: اگر درحالیکه جیغ می‌زند مغزتان را منفجر نکند، با خوش اقبالی روبرو شده‌اید. هنگامی که نق زدن شروع می‌شود، گویی کنار گوش شما شیپور نواخته شده، اتاق تاریک تر شده و شما می‌دانید که چه اتفاقی قرار است بیفتند در حالی که جایی برای فرار و گریختن پیدا نمی‌کنید. تحقیقات عملی صورت گرفته در آزمایشگاههای مردمان یک مدرک قطعی را مشخص نمود که چنین افرادی همدستان واقعی و وفادار شیطان هستند!!!

چگونه می‌توانید مشکل را حل کنید؟

اگر تصمیم‌گذاران ادامه زندگی با همسر خود را دارید، باید بدانید که چگونه نق زدن‌ها را پیشبینی، حل و پیشگیری نمایید. در این بخش با این مسائل آشنا خواهید شد: آن را پیش بینی کنید:
۱- اگر بدون اینکه تماس بگیرید دارید دیر به خانه برمی‌گردید، خود را آماده نق شنیدن کنید. برایش گل آورده و بگویید که برای پیدا کردن یک مغازه باز جهت خریدن گل مجبور شدید کلی رانندگی کنید.

۲- اغلب زنان در هنگام عصبانیت از خود علائمی نشان می‌کنند. اگر او بطور غیر معمول ساکت است، شما را تحویل نمی‌گیرد و یا کلاً متفاوت از روزهای دیگر بنظر می‌رسد، وقت آن است که به سراغ بادبزن بروید.

۳- به او گوش دهید. چه بخواهید باور کنید چه نخواهید، اغلب زنان آنچه که به خاطرش دچار آزرده‌خاطری شده‌اند را معمولاً یک یا دو بار به ما گوش زد میکنند؛ ما حرف آنها را نمی‌شنویم فقط بدلیل آنکه آنها بصورت رمز گونه بخصوصی صحبت می‌کنند که فقط برای زنانی دیگر قابل فهم است. اما اگر واقعا درست گوش دهید، ممکن است به اندازه‌ای که بتوانید خود را از دست نقردهای جان کاه نجات دهید، متوجه حرفهایش بشوید.
مشکل را حل کنید:

روش خارج از محدوده. همگی ما این متد را بطور ناخود آگاه انجام می‌دهیم، فقط باید تا آنجایی مهارت کسب کنید و به اندازه‌ای استعداد داشته باشید که هنگام اجرا همسران متوجه نشود که دارید از این روش استفاده می‌کنید. روش کار این است که سر خود را بعلاقت موافقت تکان دهید، در حالی که حتی متوجه یک کلمه از حرفهای او نمی‌شوید لبخند زده و با او موافقت کنید. از یک گوش بشنوید و از گوش دیگر بیرون دهید. فقط آماده جواب دادن به سؤال «گوشت با منه؟» باشید اما اگر پرسید «بگو چی گفتیم؟»، خدا به شما رحم کند.

روش «حق با تو است». این متد تاثیر شگفت‌آوری دارد. وقتی شروع کرد، سریعاً قضیه را فیصله می‌دهید. «میدونم عزیزم باید هفته پیش چمن اضافه باغچه رو می‌زد، بعضی وقتها حتی نمی‌دونم چرا یادم می‌ره این کار ساده رو هم انجام بدم.» احتمالاً او از شنیدن این جملات متحیر شده و شما جان سالم بدر خواهید برد.

از آن پیشگیری کنید:

عملی غیر منتظره انجام داده و هرگونه عامل بالقوه نق زار را خنثی کنید، خود را به انواع و اقسام سلاح‌های ضد نق مجهز نمایید.

قبل از اینکه نق زدن شروع شود سعی کنید بفهمید او از چه چیزی عصبانی است و مشکل را حل نمایید. اگر پیشگیری کنید همسر شما بهانه‌ای برای نق زدن پیدا نکرده و می‌توانید وقتتان را برای مسائل مهمتری همانند بازی Medal Of Honer صرف نمایید!

به رابطه تان پایان دهید. اگر نق زدن در مرحله‌ای رسید که دیگر تحمل آنرا نداشتید و با وجود تلاشهای بسیاری تغییری حاصل نشد، ممکن است زمان آن رسیده باشد که به رابطه خود پایان دهید. البته این آخرین راه حل است.

۱۱/۱۰/۱۵- جمع بندی کلی

همانگونه که قبلاً اشاره شد، همسر شما بی دلیل شروع به نق زدن میکند؛ این یکی از مسائلی است که در روابط طولانی مدت باید بهایش را پرداخت کنید. پس این کاملاً به شما بستگی دارد که تا چه اندازه بتوانید مشکل را حل کنید. بیاد داشته باشید اگر واقعا می‌خواهید همسرتان را برای خود نگهدارید، باید او را به‌همراه همه عیوب و کاستی‌هایش بپذیرید، اما اگر نق زدن‌ها و مشاجرات کاملاً جای اوقات خوش را گرفته و دیگر از دست شما کاری بر نمی‌آید، باید فکری اساسی بنمایید... بنابراین می‌توانید جستجوی جدیدی را برای یافتن یک زن جدید که بر سر شما نق بزند آغاز کنید.

۱/۱۱- شیوه‌هایی برای همسر داری

زنان دنیایی پر از راز و رمز دارند که بیشتر مردان از این پیچیدگی‌ها ناآگاه هستند. بسیاری از اختلافاتی که زنان با شوهران خود دارند به خاطر همین ناآشنایی است. اگر دوست دارید زندگی آرام و لذت بخشی داشته باشید به نکاتی که در اینجا پیشنهاد می‌شود، توجه کنید. زنانی که زندگیشان را دوست دارند در فرصتی مناسب این مطلب را در جایی قرار دهند تا شوهرشان آن را ببینند!

▪ مقایسه بی مقایسه

هیچ وقت همسرتان را با هیچ زن دیگری مقایسه نکنید حتی اگر آن زن مادرتان باشد. اگر این کار را کردید امنیت و آرامش را از خانه برده اید. مردی که با خاطرات گذشته زندگی می‌کند، در جاده ناامنی و دردسر قدم گذاشته است زیرا گذشته فقط بلید چراغ راه آینده باشد و لاغیر. هر زنی دوست دارد برای شوهرش نخستین باشد و هیچکس جایگاه او را نداشته باشد. هر زنی یا انسانی دوست دارد با تواناییهای خودش مورد احترام و تحسین قرار گیرد. باید به همسرتان این فرصت را بدهید تا شایستگی‌هایش را نشان دهد.

▪ مرخصی بگیرید

هر روزی را که او دوست دارد به خاطر او مرخصی بگیرید. به او بگویید این مرخصی را صرفاً به خاطر او گرفته اید و تمام آن روز به او اختصاص دارد. هر کاری را که دوست دارد انجام دهید؛ این کار شما باعث می‌شود تا او احساس کند از صمیم قلب دوستش دارید و هر کاری که می‌خواهد را برایش انجام دهید. در این روز خوش اخلاقی‌تان را حفظ کنید. مردانی که این کار را انجام می‌دهند به همسرشان ثابت می‌کنند که او بیش از کار برایشان ارزشمند است.

▪ هدیه بخرید

بدون هیچ مناسبتی برای همسرتان یک سبد گل یا کادو بخرید. این کار از نظر زنان رؤیایی است. اگر پول خرید هدیه را ندارید این کار را با خریدن یک کارت تبریک هم می‌توانید انجام دهید. پیام زیبایی که پشت کارت تبریک می‌نویسید برای او خیلی باارزش خواهد بود.

▪ تلفن بزنید

گاهی در محل کارش- یا در خانه- به او تلفن بزنید و حالش را بپرسید. اگر هم روزی خواستید به محل کار همسرتان بروید حتماً به او بگویید تا خودش آن طور که دوست دارد از شما استقبال کند.

▪ با کمک هم غذا بپزید

در هفته سعی کنید یکبار هم شده با برنامه‌ریزی برای پختن غذا در آشپزخانه به او کمک کنید. اگر ناشی هستید می‌توانید با خریدن یک کتاب آشپزی غذایی را انتخاب کنید و سپس همراه با همسرتان برای خریدن مواد مورد نیاز به فروشگاه بروید. در تمام مراحل پختن غذا او را همراهی کنید، حتی در چیدن میز غذا

۱/۱۱/۱ - همسر خود را بشناسیم

اختلاف رفتاری دو جنس

زنان و مردان در رفتار تفاوت‌های زیادی دارند. مثلاً وقتی یک زن می‌خواهد سر صحبت را با همسرش باز کند از موضوعهای کاملاً متفاوتی آغاز می‌کند، در حالی که مردان زمانی که صحبت می‌کنند می‌خواهند افکار و اطلاعاتی را بیان کنند. برای مردان ارتباط برقرار کردن یعنی تبادل اطلاعات، در حالی که برای زنان این امر به معنی سهیم شدن، سهیم کردن و صمیمیت و لذت بردن است. هدف زنان از مکالمه این است که احساس حمایت کنند و تا جایی پیش بروند که خودشان را بفهمانند و دیگران را بفهمند. مردان به دنبال صحبت‌های سریع و ترجیحاً جالب و بامزه و از همه مهمتر علمی و مفید هستند. آنها به ندرت «حرف زدن برای حرف زدن» را دوست دارند. در حالی که زنان دوست دارند از احساسات و علائقشان سخن بگویند.

زنان بدانند:

که مردان چگونه ارتباط برقرار می‌کنند و مخصوصاً بدانند که آنها چگونه ارتباط کلامی ایجاد می‌کنند.

به مردان کمک کنند تا آنچه را که در درونشان می‌گذرد، بهتر و بیشتر با آنان در میان بگذارند. زن عادی، در مقایسه با مرد عادی در ایجاد ارتباط کلامی استاد است، مخصوصاً زمانی که ابراز احساسات در میان باشد.

مردان بدانند:

به شیوه ارتباط برقرار کردن خود و همسرشان توجه کنند. آنان باید بدانند که بین شیوه ارتباط برقرار کردن آنها و همسرشان تفاوت بسیار زیادی وجود دارد. با این شناخت آنان می‌توانند از خود رفع اتهام کنند و نگرشهای دفاعی خود را درباره زنان کنار بگذارند و آنها را متهم نکنند که به طور دائم انتقاد می‌کنند و نق می‌زنند. مردان احتمالاً می‌توانند متوجه شوند که زنان از بیان کردن حالتهای روحی خود لذت می‌برند. زنان این کار را به منظور انتقاد از مردان انجام نمی‌دهند بلکه بیشتر برای بهبود رابطه و نزدیکتر کردن خود به همسرشان و احساس داشتن یار و همراه انجام می‌دهند. برای زنان بیان کردن حالتهای روحی، حتی احساسات منفی، نوعی اثبات علاقه است.

۱/۱۱/۲ - تفاوت‌های روانی زنان و مردان

از دهه ۱۹۵۰ به این طرف، روانشناسی جدید خواسته است از تفاوت‌های زن و مرد بکاهد؛ زیرا این تفاوتها در گذشته، اغلب برای مطیع کردن و به خدمت گرفتن زنان به کار رفته است. طبق آمار سازمان بهداشت جهانی در مورد ۶۱ جامعه، تقریباً ۵۰ درصد زوجها طلاق می‌گیرند یا می‌خواهند طلاق بگیرند و این اتفاق معمولاً در سال چهارم یا پنجم زندگی مشترک آنها رخ می‌دهد. درصد ازدیاد طلاق بین سالهای ۱۹۶۰ و ۱۹۹۰ به ۳۰۰ درصد رسید.

۵۹ درصد خصوصیات و رفتار زیست‌شناختی مردان و زنان یکی است. هر دو یک مغز، یک بدن، دو دست، دو پا و .. دارند، نفس می‌کشند، غذا می‌خورند، می‌خوابند و ...

اعتقاد به این که تفاوت‌های ژنتیکی، غددی، هورمونی، اندامی و .. نمی‌توانند روی روان و رفتار زنان و مردان اثر بگذارند، کاملاً غلط و ضد علمی است. اگر روانشناسی تفاوت‌های دو جنس در قرن ۱۹ این اشتباه را مرتکب شد که مرد را به عنوان جنس برتر شناخت تا بتواند زن را پایین بیاورد و او را فقط به نقشهای معمولی بارداری، تربیت فرزندان و تغذیه محدود کند، این باور نیز می‌تواند کاملاً اشتباه و خطرناک باشد که زن و مرد مشابه هستند. زن و مرد در حقیقت انسانند، اما متفاوت. در کتاب، «کشف کردن تفاوت‌هایمان»، اثر ژورنانونوم، گفته شده است که برای درک واقعیت چهار روش وجود دارد: فیزیکی، احساسی، عقلانی و روحانی. زنان به راحتی می‌توانند از یک روش به روش دیگر بروند اما مردان با روش فیزیکی و عقلانی راحت‌ترند. به عنوان مثال مردی که غمگین یا شاد است این حالتها را با رفتار (فیزیکی) خود نشان می‌دهد. به عبارت دیگر مرد به عمل، ارجحیت می‌دهد. زن غم را احساس می‌کند و حتی می‌تواند بی دلیل احساساتی شود، ولی درک این موضوع برای مر بسیار سخت است. زن به رابطه خود و محیط، بیشترین ارجحیت را می‌دهد.

برای مرد، هیجان بیانگر یک مشکل یا تعارض است؛ پس به دنبال این هیجان می‌رود تا آن را از بین ببرد و آرامش روحی اش را دوباره به دست بیاورد. برای زن هیجان به صورت بهانه برای ایجاد ارتباط در می‌آید. زن می‌خواهد هیجان خود را بیان کند، آن را با دیگران تقسیم کند و در مقابل، هیجانهای دیگران را به دست آورد. وقتی زن هیجان خود را برای شوهرش تعریف می‌کند شوهر به طور خودکار فکر می‌کند که خودش قسمتی از مشکل است، او دلیل یا یکی از دلایلی است که این هیجان را به وجود آورده است.

بنابراین اغلب به حالت دفاعی، واکنش نشان می‌دهد. شوهر برای آن که به زنش کمک کند تا هیجان او از بین برود، به جستجو و پیدا کردن راه حلی برای مشکل می‌گردد. این کار موجب می‌شود که زن فکر کند مرد می‌خواهد عیب او را جبران کند یا می‌خواهد همیشه حرف آخر را بزند؛ زیرا مرد هیجان خود را به شیوه عقلانی و اندیشمندانه بیان می‌کند، برای همین احساس می‌کند که مورد حمله قرار گرفته، و زن احساس می‌کند که درک نشده است. یک متخصص در زبان شناسی اجتماعی برای درک این که چرا مردان و زنان در ارتباط برقرار کردن این قدر مشکل

دارند، به تحلیل روشهای مکالمه و گفتگو بین زنان و مردان پرداخته است. او نشان داده که مردان به اندازه زنان حرف می‌زنند اما آنها در همان شرایط از همان موضوعها و برای همان هدفها حرف نمی‌زنند. زنان برای ایجاد ارتباط و بیان حالتهای روحی خود از زبان ارتباطی و صمیمانه، استفاده می‌کنند.

مردان از زبان برای انتقال اطلاعات و دریافت آن بهره می‌گیرند. برای مرد، زبان عملکرد ابزاری دارد و برای حفظ استقلال به کار می‌رود. مردان از واقعیت‌های عینی و خارجی حرف می‌زنند، در حالی که زن از زندگی خصوصی خود برای استراحت و تجدید قوا در سکوت بهره می‌گیرند. مرد در جمع بیشتر حرف می‌زند، مرد سخنرانی می‌کند و زن تظاهر می‌کند که گوش می‌دهد؛ زیرا برای زن زندگی خصوصی اهمیت دارد و نه موقعیت اجتماعی.

به علاوه مردان تنها زمانی در جمع صحبت می‌کنند که هر بار فقط یک نفر حرف بزند در حالی که زنان وقتی بیشتر از یک صدا شنیده می‌شود، راحت تر حرف می‌زنند. هنگام حرف زدن، زنان معمولاً به دنبال تأیید شدن هستند، در حالی که مردان قدرت طلبی می‌کنند. زنان برای ارتباط برقرار کردن، ناراحتیها یا نگرانیهای کوچک خود را تعریف می‌کنند، مرد بیان ناراحتی‌ها یا نگرانیها را به حساب سرزنش یا انتقاد از خود می‌گذارد.

با در نظر گرفتن این موضوع که بین زنان و مردان تفاوت‌های زیادی وجود دارد (که این تفاوتها مکمل یکدیگرند).

مردان می‌خواهند که زنان، کمتر حرف بزنند، فعالیت‌های بدنی بیشتری داشته باشند، کمتر رمانتیک باشند، کمتر فکر خود را به دیگران مشغول کنند، به کارشان بیشتر مشغول باشند، بیشتر منطقی باشند، بیشتر در خانه بمانند، کمتر حساس باشند، خوش‌قول‌تر باشند و زودتر حاضر شوند.

زنان می‌خواهند که مردان، بیشتر حرف بزنند، بیشتر عاطفی باشند، فعالیت‌های بدنی کمتری داشته باشند، بیشتر رمانتیک باشند، وقت خود را کمتر به کار و بیشتر برای خانواده صرف کنند، کمتر حسابگر باشند، بیشتر به بیرون از خانه بروند و همدردی بیشتری نشان دهند، کمتر عجله داشته باشند و به سلامت خود بیشتر برسند. با مقایسه یک به یک خواسته‌های زنان و مردان به نظر می‌رسد شاهد یک صف آرای برای نبرد هستیم. نبردی که در آن هر کسی ادعا می‌کند طرف مقابل او را دوست ندارد؛ هر کس، ادراک خود را به عنوان هنجار معرفی می‌کند که باید دنبال شود. هر دو طرف خیال می‌کنند که مسئله، مسئله عشق یا اراده است اما نمی‌دانند که تفاوت‌های ذاتی باعث به وجود آمدن این تفاوتها می‌شود و دشواریها را به وجود می‌آورد. باید تفاوت‌های زنان و مردان را شناخت و به آنها اهمیت داد نه این که برای «هنجارسازی» جنس مخالف به کار گرفت. با این کار یکی دیگری را متهم نخواهد کرد که صداقت ندارد یا نمی‌تواند ارتباط برقرار کند.

۱/۱۲- زناشوئی

۱/۱۲/۱ - نقش سنتی زن در روابط

• تعریف سنتی نقش زن، این است که از یک وابستگی به وابستگی بعدی منتقل می شود و این می تواند برای مردی که ذاتاً ضعیف است و نمی تواند بار سنگین زندگی را به دوش بکشد، ناگوار باشد. بسیاری از زنان با پیشینه سنتی، خود را در سایه مردان شناخته‌اند، اول پدر، بعد نامزد، شوهر و بالاخره پسر. این زنان بیشتر به ظاهر خود می‌پردازند، مدام از ضعف و ناتوانی خود می‌گویند و ممکن است دچار حسادت شدید هم باشند. این مورد اخیر می تواند یک عامل مزاحم و دائمی باشد که حتی در زمانی که شوهر وفادار و صادق است نیز، حضور دارد.

• در جوامع امروز ممکن است نقشهای سنتی زن و مرد معکوس شود و این زن باشد که شغلی مهم و پردرآمد داشته و مرد تنها برای انجام وظایف زناشویی حضور دارد. زن در چنین شرایطی، ممکن است به سمت مرد دیگری که از نظر شغلی قدرتمندتر از اوست، جلب شود و علاقه خود را به شوهرش از دست بدهد.

• نداشتن ارتباط کلامی و تبادل نظر صحیح قبل و بعد از ازدواج. بیشتر افراد گفتگو درباره مسائل ظریف حیاتی درباره مذهب، بچه دار شدن، تحصیلات فرزندان، نیازهای جنسی و عوامل ناسازگار دیگر را جدی نمیگیرند و از انجام آن طفره می‌روند. آنها به غلط تصور می‌کنند که عشق بر تمام این مشکلات پیروز می‌شود و هر اختلافی را حل می‌کند.

• جا به جایی ناسازگاریهای زناشویی به این ترتیب که اختلافات، خواسته ها و اهداف متفاوت زوج، در شخص سومی که معمولاً فرزند ارشد آنها است، متجلی می شود. این فرزند هیچ راه فراری ندارد و در یک موقعیت نامعقول گرفتار شده است. یکی از این موارد متهم کردن فرزند به صفات ناپسند یکی از والدین است «تو مثل پدرت تنبلی»، «تو هم مثل مادرت منطقت سرت نمی‌شود». و .. این فهرست می تواند تا مدتها ادامه پیدا کند. متأسفانه این روش در حالی که موجب رضایت زن و شوهر می شود، فرزند بخت برگشته را با انبوهی از انواع صفات ناگوار و اغلب نادرست بمب باران می‌کند.

• خشم نا به جا موجب می‌شود که مدام اشخاص مورد علاقه خود را برنجانیم. ابراز نادرست خشم ناشی از مشکلات شخصی در محل کار یا عدم رضایت از نقش خود در خانواده در اکثر موارد، شخص بی گناهی را آماج تیرهای خشم ما قرار میدهد. البته افراد اندکی وجود دارند که بر روی واقعیت تمرکز می‌کنند و دیگران را مقصر نمی‌دانند، اما بیشتر ما، در این دسته جا نداریم.

• گاهی همسران برای حفظ رابطه‌ای که به نظر مطلوب می‌رسد، از موارد مهمی چون جنبه‌های شخصیتی، زمینه خانوادگی، مذهبی، نژادی، تحصیلی و...سرسری می‌گذرند در حالی که چنین مواردی می‌توانند در رابطه نقش بنیادینی داشته باشند. همچنین، رفتارهایی که در گذشته با وجود عجیب بودن، برایمان جذاب بود، جذابیت خود را از دست داده و کاملاً زجر آور می‌شوند.

- شیوه های متفاوت برخورد با مسائل، به خصوص در حالی که هر دو طرف از اعتماد به نفس اندکی برخوردار باشند، می تواند به حالتی تبدیل شود که دو طرف مدام یکدیگر را مقصر دانسته و نسبت به هم بی اعتماد شده و احترام خود را از دست می دهند.
- مردان تمایل دارند که در گفتگوهای خود از دلیل و منطق و بازگو کردن کلمات قصار خردمندانه استفاده کنند، درحالی که زنان در سطح احساسات گرایانه تری به گفتگوی خود شکل می دهند. یک مشکل رایج بین همسران، حرف زدن بدون شنیدن است. اگر هنگام گفتگو، نکته ای ناشنیده باقی بماند، صداها اوج می گیرد، خشم بر هر دو طرف مسلط شده و گفتگو به بن بست می رسد.
- افراد با کسب عادات و روشهای توهین آمیز و تهاجمی و به کار بردن مکرر آن، ضررهای جبران ناپذیری به زندگی زناشویی خود وارد می کنند. ممکن است طرف مقابل چنین افرادی مدتی با بردباری و مدارا رفتار کند تا همسر خود را حفظ کند، اما این حالت به تدریج از بین می رود.
- کوشش در راه تغییر افراد تا حدی که خارج از تحمل آنان باشد. گوشه و کنایه مداوم درباره وزن، بی اطلاعی از موضوعی خاص، رومانتیک نبودن، بی علاقه‌گی به ورزش و .. از جمله مواردی هستند که در این دسته می گنجند. ازدواج با کسی که او را نه برای آنچه هست، بلکه برای آنچه می خواهیم از او بسازیم، می خواهیم، کاری بسیار خطرناک است. تغییر دادن، اصلاح کردن و مانند آنها، از جمله رفتارهایی است که موجب دلسردی شده و نشانه عدم رضایت از شریک زندگی است.

۱/۱۳ - من و همسرم یک زندگی عاشقانه داریم زیرا

- ۱- برای همدیگر وقت صرف می کنیم.
- ۲- به همه می گویم که دوستش دارم.
- ۳- برای قدردانی از محبت‌هایش، نامه عاشقانه‌ای برایش می نویسم.
- ۴- در جمع از او تعریف می کنم.
- ۵- وقتی غمگین است سعی می کنم ناراحتی‌اش را بفهمم و او را درک کنم.
- ۶- همیشه در اتفاقات خوب و مهم زندگی او را سهیم می کنم قبل از این که دیگران چیزی بدانند.
- ۷- در همه مراحل زندگی باهم برنامه‌ریزی می کنیم.
- ۸- همواره مراقبش هستم و به نیازهایش توجه خاصی نشان می دهم.
- ۹- آرامش را در همه حال حفظ می کنم.
- ۱۰- باورهایم را نسبت به او همواره حفظ می کنم.
- ۱۱- پس از به پایان رسیدن روزهای پرتحرک، شب‌ها همه چیز را برایش تعریف می کنم.
- ۱۲- اولین کسی هستم که تولدش را تبریک می گویم.
- ۱۳- به کارهایی که برایم انجام می دهد توجه می کنم و قدردان محبت‌های او هستم.

- ۱۴- ازدواجمان را از موهبت‌های الهی می‌دانم.
- ۱۵- برای سلامتی‌اش صدقه می‌دهم.
- ۱۶- در یک مکان یادداشتی محبت‌آمیز برایش پنهان می‌کنم و او را راهنمایی می‌کنم تا پیدایش کند.
- ۱۷- در همه لحظات زندگی با گذشت رفتار می‌کنم.
- ۱۸- سعی می‌کنم که همیشه سرزنده و شوخ طبع باشم.
- ۱۹- کارهایی که نشان دهنده محبت نسبت به اوست برایش انجام می‌دهم.
- ۲۰- هرگاه از او خیلی عصبانی هستم به نکات مثبتش هم فکر می‌کنم.
- ۲۱- اگر احساس کنم از وسایل شخصی‌اش چیزی کم دارد ولی خودش نمی‌خرد، حتماً برایش تهیه می‌کنم.
- ۲۲- همه هدایایی را که به من داده است، از صمیم قلب دوست دارم.
- ۲۳- همیشه دل آرام یکدیگر هستیم.

۱/۱۴- مشکلات زندگی در سالهای اولیه

مشکلات زندگی در سالهای اولیه را می‌توان به دو دسته عمده تقسیم کرد:

۱- مشکلات اقتصادی:

مشکلات اقتصادی مانند تهیه مسکن، هم سطح نبودن میزان دخل و خرج، مشکل اشتغال و... اینگونه مشکلات در آغاز هر زندگی نوپایی وجود دارد، چیزی نیست که نتوان آن را برطرف کرد. در این میان زن و مرد با درایت، کاردانی، مدیریت صحیح و چشم‌پوشی از خواسته‌های نابجا، قادر به رفع مشکلات اقتصادی خویش هستند. در این مورد زن نقش عمده و مهمی برعهده دارد، چرا که او می‌تواند با مراعات اقتصاد خانواده و کاستن از مخارج غیر ضروری، به شوهر خویش کمک کند و باری از دوش او بردارد.

زن و شوهر مؤمن به خوبی می‌دانند که «در پی هر دشواری، آسانی و راحتی است» و بر همین اساس دل به آینده می‌بندد و مشکلات را بر خود هموار و آسان می‌کنند.

۲- مشکلات روانی، اخلاقی و عاطفی:

دسته دوم، مشکلات روانی، اخلاقی و عاطفی مربوط به روابط مابین زن و شوهر جوان است. این مشکلات بیشتر ناشی از چشم و هم‌چشمی‌ها، دخالت دیگران در زندگی، آداب و رسوم دست و پاگیر، حساسیتهای بی‌جا و بی‌مورد، فشارهای روانی ناشی از خستگیها و دیگر موارد است که زندگی زناشویی را دچار بحران می‌کند. مهمترین عامل مشکلات روانی، عاطفی و اخلاقی را می‌توان

عدم شناخت همه جانبه یکدیگر دانست. این مسئله که ریشه ای ترین عامل در اختلافات خانوادگی است. اگر به درستی شناخته نشود و برای حل آن اقدام اساسی صورت نگیرد، زندگی را در آینده دستخوش ناآرامی می‌کند.

در سالهای اول ازدواج است که زن و شوهر جوان خودآگاه یا ناخودآگاه به یکدیگر توجه بیشتری نشان می‌دهند و برای رضایت دیگری از خواست خود می‌گذرند و به نظر دیگری تن می‌دهند. زیرا آنان به خوبی دریافته اند که ازدواج به معنای واقعی، نوعی همکاری و تشریک مساعی طرفین برای پیشبرد اهداف جامعه و خانواده و قراردادی است که دو انسان همدم و هم گام سعی بر حل مشکلات خود دارند

۱/۱۵- زوج‌های جوان بخوانند

- از شوهران نباید توقع داشت مانند هنرپیشه‌های تلویزیونی که ده - دوازده نمایشنامه‌نویس دارند، واکنش نشان دهند.
- بسیاری از زوج‌های جوان، نمونه زندگی خدانشناسانه را در فیلم‌ها بیشتر دیده‌اند تا در زندگی واقعی. بنابراین هیچ سر نخ‌ی در دست ندارند که ارتباطی محکم و استوار در درجه اول مستلزم تعهد و سپس سختکوشی است.
- همه ما می‌توانیم کاملاً بی‌عیب و نقص باشیم، البته فقط برای دو ثانیه.
- هرگز نباید به خودمان جرات بدهیم که فکر کنیم در خانه یا در قلب دیگران چه می‌گذرد.
- هیچ دنده‌ای نمی‌تواند دایم با حداکثر سرعت بدود و از آنجا که تعهد زناشویی مدت‌های مدید طول می‌کشد، می‌توانیم استراحتی به خود دهیم و از آنچه پیش می‌آید، لذت ببریم.
- درباره مشکلات زندگی‌تان با خداوند حرف‌بزنید و با او راز و نیاز کنید.
- برای رو به راه کردن زندگی زناشویی به‌سرمشق آدم‌های خدانشناس احتیاج داریم.
- مردان به احترام احتیاج دارند.
- بگذارید این سه «ت» راهنمای زندگی‌تان باشد: تایید، تقدیر، تحسین.
- بدانید که زنان و مردان مانند هم فکر نمی‌کنند.

۱/۱۶- فقط همسران بخوانند

با افکار مثبت و فعالیتهای مفید می‌توانید روابط خود را با همسران بهتر کنید حالا شما از روشهای زیر هر کدام را که ترجیح می‌دهید، انتخاب کنید و به کار بیندید :

۱) مشخص کنید کدام رفتار شما و همسران را دیگران دوست دارند و تحسین می‌کنند. علت آن را از یکدیگر بپرسید احساساتتان را در مورد آن رفتار برای همدیگر مطرح کنید.

- ۲) گفتگوهایتان را در طول یک ساعت ضبط کنید برای نمونه در هنگام صرف غذا یا هنگام تماشای تلویزیون یا صبح به محض از خواب برخاستن، چند روز بعد با یکدیگر این گفتگوها را گوش بدهید از شنیدن آن چه احساسی دارید؟ آن را با یکدیگر مطرح کنید.
- ۳) بکوشید هیچ گاه وسط حرف یکدیگر ندوید و تا زمانی که صحبت‌های همسرتان به طور کامل تمام نشده ساکت باشید و به آن با دقت گوش کنید.
- ۴) در آخر این هفته از همسرتان نخواهید برایتان کاری انجام بدهد خریدی بکند یا کادویی بخرد. در عوض شما به او خدمتی بکنید. چه احساسی دارید؟
- ۵) با یکدیگر صادق باشید، روشهایی را که در همسرتان احساس گناه را برمی‌انگیزد پیدا کنید بکوشید حداقل به مدت یک هفته آن رفتارها را کنار بگذارید.
- ۶) با یکدیگر فیلم قدیمی تماشا کنید یا موسیقی مورد علاقه یکدیگر گوش کنید و در مورد آن با هم صحبت کنید و علت علاقه به آن را توضیح دهید.
- ۷) با هم به کتابخانه بروید و کتاب بخوانید.
- ۸) به ۱۰ سال گذشته زندگی‌تان فکر کنید زمانی را خیلی خوشحال بودید و همه چیز بر وفق مرادتان بود به یاد بیاورید لحظاتی را که احساس می‌کردید خوشبخت هستید به یاد بیاورید در مورد آن با یکدیگر صحبت کنید از بازتاب گذشته چه احساسی دارید؟
- ۹) به دوران کودکی‌تان باز گردید. خانه و شهری را که در آن زندگی می‌کردید مدرسه‌ای که می‌رفتید راه مدرسه، حیاط مدرسه دوستان و همکلاسی، خاطرات مدرسه، روابط شما با خواهر و برادرتان را به یاد بیاورید و با هم در مورد آن صحبت کنید.
- ۱۰) اگر مشکل مالی نداشتید یا پول برایتان مهم نبود! زندگی‌تان چگونه بود؟ آن شرایط را با شرایط کنونی مقایسه کنید چه احساسی دارید؟
- ۱۱) برای گفت و گو با هم زمانی را اختصاص بدهید برای مثال عصرها، یا زمانی که تلویزیون، فرزندان و دوستان کار و .. مزاحم نباشند.

۱/۱۷- آیا غر زدن روشی مناسب برای بیان احساسات است؟

غر زدن مانند خشمگین شدن، که بروز ناپخته اعتراض و یا فریاد زدن که بروز نادرست خشم است، روشی ساده‌انگارانه برای بیان برخی احساسات درونی انسان است و البته عملی بی‌دلیل و بی‌ریشه نیست! هرچند که می‌تواند به واکنشی تکراری و عاداتی تبدیل شود.

از آن جایی که از لحاظ روانشناسی خانم‌ها تمایل و نیاز بیشتری برای ایجاد ارتباط کلامی دارند و هر نوع هیجانی در آنها معمولاً منجر به بهانه‌ای برای ایجاد ارتباط می‌گردد، شاید بتوان گفت که عمل غر زدن که نوعی ارتباط کلامی ناپخته و گاه غیر مستقیم است در خانم‌ها بیشتر به چشم می‌خورد

و صد البته که در آقایان هم وجود دارد. غر زدن به عبارتی بیان نوعی نارضایتی و ناراحتی با جملاتی نارسا، نامناسب، گاه کلیشه‌ای و پی در پی، بدون هیچ برآوردی شایسته از موقعیت موجود و وضعیت شنونده است. به طوری که گاه فرد در حال انجام کاری زیر لب جملاتی را زمزمه می‌کند و از واکنش اطرافیان نسبت به این رفتار خود که - معمولاً و طبیعتاً واکنشی نامناسب است - خوشش نمی‌آید.

اما آیا به‌راستی غرغر کردن روشی مناسب و مؤثر برای بیان احساسات است؟
بیابید مروری سریع بر غرغر زدن مخصوصاً خانم‌ها داشته باشیم تا نگاه وسیع‌تر و بهتری بیابیم.
- خانم‌ها چه باید بکنند؟

خانم‌ها باید با خودشان صادق باشند و به طرزی عمیق درباره احساسات و واکنش‌های درونی خود تفکر کنند. در لحظاتی که احساسات منفی و ناخوشایند بر آنها مستولی می‌شود و در شرایطی که احساس نارضایتی می‌کنند، با خود بیندیشند که ریشه و علل این احساس و نارضایتی چیست؟ شاید در برخی شرایط، عوامل مختلفی در طی زمان باعث به وجود آمدن تدریجی این حالت شده باشند. بنابراین باید کلی‌تر و عمیق‌تر بررسی کرد. دوم آن‌که خانم‌ها پس از پیدا کردن ریشه احساسات خود می‌توانند تحمل این نارضایتی و ناراحتی را به خود آسان کنند و در ضمن چه کاری می‌توانند انجام دهند که در آینده دوباره دچار این وضعیت نشوند.

بنابراین به نظر می‌رسد برای یک خانم، اولین راه ایجاد ارتباط کلامی و صحبت کردن - به نوعی درد دل کردن - با فردی که مورد اعتماد است که می‌تواند در ارتباط با این احساس‌های منفی باشد، اعم از والدین و یا همسر و یا فرزندان و ..

صحبت در محیطی آرام، با جملاتی رسا و مناسب و به دور از عوامل مخربی چون خشم، مقصرجویی و توهین و ...

غرزدن نه تنها باعث احساس آرامش نمی‌گردد بلکه در اطرافیان ایجاد تنش و واکنش منفی و حتی سوء تفاهم می‌کند. به طور مثال وقتی خانمی از انجام کارهای منزل بسیار خسته می‌شود و از وضعیت موجود احساس نارضایتی می‌کند، می‌تواند به جای آن‌که به طور ناخودآگاه شروع به غر زدن کند، در تفکری اولیه دریابد که شاید این احساس نارضایتی او از عدم همکاری همسر یا فرزندان در امور منزل و یا عدم قدردانی آنها از این مسئله باشد. پس می‌تواند بدون آن‌که با غر زدن احساس تقصیر و اتهام را در آنها به وجود آورد و باعث جبهه‌گیری آنها شود و یا سبب سوء برداشت‌هایی مانند منت گذاشتن یا قضاوت ضعیف بودن گردد، این مسئله را با همسر یا فرزندان در وقتی مناسب و در محیطی آرام با جملاتی رسا و صمیمانه درمیان بگذارد و ضمن بیان احساسات و افکار خود، احساسات و افکار آنها را جويا شود. حتی می‌توان این مسائل را طی نامه‌ای به مخاطب انتقال داد یا حتی گاه به صورت مکمل از راهکارهایی عملی مثل نوعی تقسیم وظایف به صورت نامحسوس استفاده کرد.

از طرفی جلسات گفت وگو میان همسران و والدین و فرزندان در زمانی مشخص از هفته، از بروز این احساسات منفی و نارضایتی جلوگیری خواهد کرد.

۱/۱۸- آقایان چه باید بکنند؟

مردی زیرک است و عاقلانه رفتار می کند که هنگام روبه رو شدن با غرغر کردن های همسرش پیش از هر چیزی از ایجاد احساسات و واکنش های منفی در خود جلوگیری کند و منطقی و مهربانانه به این واقعیت بیندیشد که این رفتار (غر زدن) تظاهر احساساتی است که از چشم او به دلایلی که شاید به نوعی خود در آن دست داشته پنهان مانده است. آقایان باید بدانند که اندکی تدبیر می توانند شرایط را به نحو احسن به سود همه تغییر دهند. او باید به همسرش کمک کند تا تحمل احساسات منفی و نارضایتی برایش آسان تر گردد و از طرفی شرایطی را به وجود آورد که در آینده این وضعیت و حالت مجدداً تکرار نگردد. پس اولین قدم آن است که مرد با کلام خویش با همسرش هم احساسی کند. این مسئله چنان مهم است که گاهی می تواند مرد را از جایگاه مقصر به جایگاه نجات دهنده صعود دهد. جملاتی ساده مانند: عزیزم می دانم که بسیار ناراحت هستی و من نیز متأسفم. .. حق با توست. ... من کاملاً تو را می فهمم و .. عزیزم از من چه کاری برمی آید تا مشتاقانه انجام دهم و .. می توانند اوضاع را بهبود بخشند.

این ارتباط کلامی گاه به سرعت باعث کاهش احساسات منفی زن خواهد شد که می توان به آن ارتباط فیزیکی و رفتاری را به تدریج اضافه کرد. داستان همسران را که در حال غر زدن و گلایه است صمیمانه در دست بگیرید، در چشمانش خیره شوید و به او بگوئید که درکش می کنید و از او بخواهید تا صحبتی گرم داشته باشید تا معجزه ارتباط مناسب را تجربه کنید. مرد می تواند در قدم بعدی در طولانی مدت با رفع علل ایجاد احساس منفی در همسرش به محیط خانواده خود آرامش و شادی بیشتری ببخشد. به طور مثال در مورد ذکر شده با همکاری هائی کوچک در امور منزل، یا با تقدیرها و تشکرهای کلامی و یا نوشتن دو سه خط نامه صمیمانه که در انتها به دوستت دارم و سپاس ختم می شود، مرد خانواده می تواند به تعالی خود، همسرش و خانواده اش بسیار کمک کند. شاید مطالب فوق بیشتر اشاره به روابط همسران داشته باشد که البته باید ذکر کرد غر زدن می تواند در هر کسی و در هر سنی وجود داشته باشد و در هر رابطه ای ایجاد مشکل کند، مثل روابط والدین و فرزندان، روابط همکاران، روابط خواهرها و برادرها، روابط دوستان و ..

مسلماً با کمی حوصله می توان مطالب فوق را تعمیم داده و در هر رابطه ای به کار برد. اگر اهل غر زدن هستید از همین اکنون شروع کنید. اگر از مطلبی که خواندید احساس نارضایتی می کنید پیش از شروع به غرغر کردن، کمی فکر کنید، در این باره می توانید با دوستی صحبت کنید.

۱/۱۹- احساسات، نیازها و آسیب‌پذیری‌ها

برای این که عشق را احساس کنیم، به احساس نیاز داریم. وقتی نتوانیم با اطمینان خاطر احساسات خود را بیان کنیم، تماس خود را با عشق و شور و نشاط از دست می‌دهیم. در حالی که زنان مایلند بیشتر حرف بزنند و شوهرانشان به حرف‌های آنها گوش دهند، مردان نیاز دارند که همسرانشان در مقام تعریف و قدردانی از آنها حرف بزنند. وقتی مرد میل به راضی کردن همسرش را از دست بدهد، احساسات محبت‌آمیز او خود به خود سرکوب می‌شود. وقتی زنی نتواند آزادانه و با احساس امنیت خاطر احساساتش را با همسرش در میان بگذارد، او نیز احساسات و عواطف خود را سرکوب می‌کند. به مرور وقتی زن و شوهر احساسات خود را همچنان سرکوب می‌کنند، دیواری به دور قلب خود می‌کشند. در آغاز می‌توانیم هنوز عشق و محبت را احساس کنیم زیرا دیوارهای اطراف قلبمان کم ارتفاع هستند و راه قلب ما را به طور کامل مسدود نکرده‌اند. اما وقتی دیوارها بلند می‌شوند و راه قلبمان را سد می‌کنند، میان ما و احساسات محبت‌آمیز فاصله‌ای می‌اندازند. برای بازگرداندن شور و شوق عشق باید آجرهای دیوار اطراف قلبمان را یکی یکی خراب کنیم. هرگاه به کمک روش‌های جدید ارتباطی آجری را برمی‌داریم، روزنایی به روی قلبمان گشوده می‌شود. ناگهان در اندیشه بقیه دیوار فرو می‌رویم. به کمک برقراری ارتباط صحیح و با قدردانی از کارهای یکدیگر می‌توانیم مهر و عشق رفته را بازیابیم.

۱/۲۰- تاثیر ازدواج بر مردان

تأهل، در مورد همهٔ ابنای بشر ماهیتی سرشتی دارد و غالب وجود آن عالمگیر می‌باشد. لذا تفاوت فرهنگها موجب دگرگونیهای اساسی در قواعد آن نمی‌شود! مطالبی که در ذیل می‌آید بر اساس تحقیقاتی است که استیون ناک (Steven Inox) استاد جامعه‌شناسی دانشگاه ویرجینیا، پیرامون «علل و پیامدهای تغییرات در خانواده آمریکایی» انجام داده است.

بر همین اساس باید در ابتدا ذکر شود که عواملی که در «نفع بیشتر مردان از ازدواج» مطرح می‌شود، عواملی جامع و مانع برای جامعه ی ایرانی نیست و با توجه به اعتقادات مسلمین در باب ازدواج باید تاکید کرد که نفع طرفین از ازدواج خیلی بیشتر از مطالب عنوان شده است... با توجه به تحقیقات افراد متأهل عموماً افراد سالم تری هستند و عمر طولانی تری دارند و از سلامت عقلانی و نفسانی بیشتری برخوردارند، شادترند و در آمد بیشتری دارند.

هر چند ازدواج تاثیرات مثبتی را در هر دو جنس باعث می‌شود اما ذی نفع اصلی آن مردان می‌باشند. مردان در تمام اموری که ازدواج در آنها تاثیر دارد، منفعت بیشتری بدست می‌آورند و انتفاع زنان از ازدواج در صورتی حاصل می‌شود که یک رابطهٔ زناشویی مطلوب و کانونی گرم و صمیمی ایجاد شود. در حالی که به نظر می‌رسد مردان کمتر تحت تاثیر کیفیت زندگی مشترک

خود قرار می‌گیرند و بطور ساده و اولیه به محض تأهل از مزایای آن بهره مند می‌شوند، به عبارت دیگر نفس عمل ازدواج باعث بهبود زندگی مردان می‌شود، اما بهبود زندگی زنان تحت تأثیر کیفیت زندگی زناشویی خواهد بود.

ازدواج و تشکیل زندگی مشترک در واقع تشکیل یک کانون اجتماعی است. این بدان معنی است که همراه با مفهوم ازدواج یکسری انتظارات وابسته به فرهنگ نیز وجود دارد و بدینگونه مردان با این اقدام کاری بیش از شروع یک زندگی ساده با یک زن را آغاز میکنند و در واقع با این عمل خود را به مجموعه ای از قوانین قرار دادی و انتظارات متصل می‌سازند. او در مقام همسر و پدر مورد انتظارات دیگران قرار می‌گیرد و از دیدگاه سایرین باید رفتاری متفاوت از زمان مجرد داشته باشد. ازدواج بیش از ارتباط بین دو شریک جنسی را پدید می‌آورد و ارتباطی است که مفاهیم آن از باورهای فرهنگی نشأت گرفته، با ازدواج زوجین تعهداتی را پذیرا می‌شوند از جمله وفاداری، غمخواری، تحمل...

زوج‌هایی که برای طولانی مدت تنها رابطه همزیستی داشته‌اند از جنبه‌های قابل پیش بینی بسیاری از زوج‌هایی که به ازدواج یکدیگر در آمده‌اند متفاوتند. اینگونه زوجها توسط تمایلات جنسی به یکدیگر وابسته هستند و روابط اخلاقی دیگر در آنها بسیار کم است، آزادی بیشتری نسبت به افراد متأهل دارند و قانون تعیین کننده‌ای برای اینگونه روابط وجود ندارد، شانس بیشتر طلاق و رضایت مندی کمتر از روابط جنسی از معایب این نوع زندگی است و طرفین حداقل تعهد را نسبت به یکدیگر دارند.

مفهوم ازدواج در جامعه امریکا بدین معنی است:

۱- شخص انتخابی آزاد دارد که بر پایه عشق است.

۲- بلوغ و استقلال نیاز مسلم اقدام به ازدواج است.

۳- ازدواج ارتباط بین دو جنس مخالف است.

۴- در زندگی مشترک مرد تامین کننده اصلی معاش است و او رئیس است.

۵- وفاداری جنسی و تک همسری انتظارات یک ازدواج است.

۶- ازدواج بطور طبیعی با تولد فرزندان همراه است.

و ماهیت مردانگی در ازدواج هم یعنی: مرد پدر فرزندان است که از همسرش متولد می‌شود/ تامین معاش زن و فرزندان بر گردن اوست/ حافظ و محافظت کننده خانواده است.

بر این اساس اگر مرد از محافظت یا تامین معاش سرباز زند، نه تنها همسری نا شایست تلقی می‌گردد، بلکه به نوعی کمتر از یک مرد کامل محسوب می‌گردد. در یک زندگی مشترک مرد آنگونه رفتار می‌کند که به حسب فرهنگ مطابق با هویت مردانگی اش باشد. موضوع اصلی در مورد ازدواج در زندگی مردان عبارتست از اینکه ازدواج به دلیل آنکه موقعیتی جهت تکامل و حفظ ماهیت مردانگی می‌باشد باعث ایجاد تغییراتی در مردان می‌گردد.

حقیقت آشکار آنست که غالب مردان و زنان، زندگی مشترک خود را به گونه ای طراحی می‌کنند که نسبت به کلیات ازدواج اصولی تطابق زیادی داشته باشد و ازدواج اصولی تنها راهی است که همسران مرد، می‌توانند به یک مرد کامل تبدیل شوند. هنگامی که قضیه اساسی مفهوم گردید، درک علت اثرات مثبت ازدواج در مردان بسیار آسانتر خواهد بود.

هویت مردانگی موقتی است و می‌بایست در دوران پس از بلوغ مستمراً و فعالانه حفظ گردد که این امر بوسیله یک ازدواج اصولی امکان پذیر می‌شود و یک مرد هویت مردانگی خود را طی زندگی مشترک حفظ کرده، توسعه می‌دهد و به نحوی آن را ابراز می‌کند. نقش تکامل و بلوغی که یک مرد به عنوان همسر ایفا می‌کند هسته اصلی هویت مردانگی وی قرار می‌گیرد و این موضوع راهنمای اصلی در علت ثمر بخش بودن ازدواج در زندگی مردان است.

مردان متاهل بیش از مردان مجرد در زمینه فعالیتهای اجتماعی و معقول درگیر می‌شوند و پاداش چنین فعالیتهایی به صورت شأن و اعتبار یا مادیات به ایشان برمی‌گردد. مردان متاهل تابعیت خود از روابط غیر رسمی یا دوستانه را با شرکت در روابط مبتنی بر نقشهای اصولی جایگزین می‌کنند و در واقع به این طریق اجتماعات خصوصی خود را تغییر می‌دهند، آنها در اجتماع بر نقشهایی تاکید می‌کنند که جزئی از کانونهای اجتماعی هستند مثل نقشهای مذهبی و اقتصادی.

"Card gillian" نیز در تحقیق خود در مورد مردان متاهل می‌گوید: مردان متاهل در مواد و نوع و سطح، روابط خود را بر اساس میزان نیل به اهداف تنظیم می‌کنند و طبیعتاً موفقیت و شکست آنها تعیین کننده خواهد بود. بر خلاف وابستگی به دیگران، اینگونه موفقیت‌های شخصی خصوصیات مردانگی را تحکیم می‌بخشد.

۱/۲۱- نکاتی برای بهبود روابط زناشویی

مورد تأیید واقع شدن، مورد محبت و توجه قرار گرفتن از نیازهای اساسی انسان است. سعی کنید در روابط زناشویی به نوعی و به طریقی رفتارهای مطلوب همسران را مورد توجه قرار دهید و تأیید کنید. همسر شما باید بفهمد که برای او ارزش قائل هستید. خاصه آنکه تشویق و تأیید و بیان نکات مثبت باید به طور آشکار و در جمع باشد و تذکر نکات منفی و انتقاد باید به طور محرمانه و در تنهایی صورت گیرد. لازمه ایجاد و حفظ روابط زناشویی سالم این است که طرفین برای خصوصیات، علاقه‌مندی‌ها و نیازمندی‌های یکدیگر ارزش قائل شوند. از این رو سعی کنید در روابط کلامی، غیر کلامی، عاطفی و اقدام‌ها و تصمیم‌گیری‌ها به رفتار و افکار و به نیازها و خواست‌های همسران توجه کنید، حساسیت نشان دهید و پاسخ مناسب بدهید (بی تفاوت نباشید) یادتان باشد که مسئله یک طرف و شیوه برخورد با مسئله طرف دیگر است. به جای انتخاب روش پرخاشگرانه، خشونت آمیز و بدبینانه بهتر است روش مسالمت آمیز، صمیمانه و خوش بینانه را انتخاب کرد. اگر رفتاری برای شما مبهم است ساده ترین راه این است که هدف و منظور همسران

را از او سؤال کنید. در رویارویی با مسائل و مشکلات زناشویی همواره باید انصاف داشت. به بیان دیگر خود را در وضعیت طرف مقابل قرار دادن، قبول مسؤولیت خود و شناخت انتظارات متقابل قدم اول در حل و فصل اختلافات زناشویی است.

۱/۲۲- شاد کردن خانمها

۱. زنان دوست ندارند میهمان ناخوانده داشته باشند، بنابراین به آنها وقت کافی بدهید تا آماده شوند. آمادگی آنها برای پذیرایی امری حیاتی است.
۲. با همسر خود در هر کاری موافقت کنید، خواهید دید که زندگی چقدر راحت تر می شود!
۳. هر روز از همسر خود سوال کنید که چه کاری می توانید برایش انجام دهید؟
۴. وقتی از شما خطایی سر می زند اظهار تاسف کنید. وقتی هم که تقصیر از شما نیست باز هم اظهار تاسف کنید!
۵. وقتی اوضاع قمر در عقرب است، لبخند را فراموش نکنید. اگر بخندید دنیا هم با شما می خندد و اگر گریه کنید یقین بدانید که دنیا شما را تنها خواهد گذاشت.
۶. از تلاشهای همسرتان تشکر کنید و ببینید این تشکر تا چه حد موثر واقع می شود.
۷. به این فکر کنید که همسر شما زن خیلی خوبی است. مادری بسیار خوب، عروسی بهتر از دیگر عروسها و اگر به این طرز فکر ادامه دهید، او همین طور خواهد شد.
۸. خسیس نباشید و در ستایش همسر خود دست و دلبازی کنید. اما به یاد داشته باشید که در هیچ موردی مبالغه نکنید. باید همسرتان استحقاق تعریف و تمجید را داشته باشد وگرنه ممکن است نتیجه خوبی ندهد.
۹. همسر خود را تشویق کنید و کمک کنید تا استعدادهای پنهانی او شکوفا شود.
۱۰. به جای هدایای گران بها، وقت خود را در اختیار همسرتان قرار دهید. نشان دهید که به او توجه دارید، حتی پس از یک روز کار سخت! برای او هدیه ای ببرید حتی یک شاخه گل به این ترتیب او خوش اخلاق می ماند.
۱۱. بدانید زمانی که همسرتان از سردرد شکایت می کند، چاره درد او قرص مسکن نیست، بلکه یک لبخند است.
۱۲. زیباترین واژه در دنیا شاید متشکرم باشد ولی با این حال همه شوهران دنیا می دانند که هرگز نباید از همسرشان انتظار تشکر داشته باشند! اگر به او گردن بند الماس بدهید، مطمئناً می گوید که زمره را بیشتر دوست دارد!
۱۳. هرگز با همسرتان نجنگید، چون امکان ندارد در جنگ برنده شوید. در عوض از قلم برای نوشتن آن چه در ذهن دارید استفاده کنید. بعد آن را به همراه شاخه ای گل تحویل او بدهید.

۱/۲۳ - مشکل گشا

استرنبرگ روانکاو مشهور مسائل جنسی طی پژوهش‌های خود به اصولی دست یافته که معتقد است این اصول از عناصر اساسی روابط رضایتبخش زناشویی بوده و در اکثر خانواده‌های موفق، جریان داشتند چنین قواعدی در روابط و تعاملات همسران قابل ردیابی و شناسایی است. او براساس نتایج پژوهش‌های خود به همسرانی که خواهان روابطی رضایتبخش تر و پربارتر هستند توصیه می‌نماید تا با به کارگیری آگاهانه این فنون و قواعد بر غنا و صمیمیت روابط خود بیفزایند و برقراری روابط مطلوب را هنر و مهارتی تلقی کنند که همچون هر هنر و مهارت دیگری تحقق آن نیازمند یادگیری، تمرین، تلاش و پیگیری جدی است.

استرنبرگ می‌گوید: همسران موفق فعالانه در پی شناسایی علایق، احساسات و نیازهای شریک زندگی خود هستند، این تلاش علاوه بر آن که موجب خواهد شد تا طرف مقابل احساس کند که همسرش برای او و نیازها و حالاتش احترام و ارزش قائل است، این قدرت را به فرد می‌دهد تا یک پیش‌بینی از علایق و حالات همسر خود داشته باشد که این خود موجب می‌شود تا فرد بتواند در راستای ارضای نیازها و علایق شریک خود گام بردارد و موجبات شادی و رضایت خاطر او را فراهم کند حتی پیش از آن که همسر، مستقیماً تقاضایی را مطرح کرده باشد. شرکای موفق به موقع در رفتار و حالاتشان تغییرات متناسب را ایجاد می‌کنند، آنها در روابط خود انعطاف‌پذیر و سازگارند. تنها با انعطاف‌پذیر بودن است که همسران می‌توانند به طور موفقیت‌آمیز با چالشها و مقتضیات و فراز و نشیبهای اجتناب‌ناپذیر روابط زناشویی به طور موفقیت‌آمیز رو به رو شوند. شرکای موفق برخوردار از حد مطلوبی از خودشناسی هستند، آنها با خود صادق اند و شناخت مطلوبی از نقاط قوت و ضعف خود دارند، بی‌تعصب و سوگیری به داوری افکار و اعمال و انگیزه‌های خود می‌نشینند و فلسفه و اهداف سالم مشخصی برای زندگی خود دارند. شرکای موفق برای یکدیگر و رابطه‌شان ارزش و اهمیت بسیار قائلند و یکدیگر را همانگونه که هستند می‌پذیرند در عین حال که همواره درصدد رشد و ارتقا و تصحیح و شکوفایی هر چه بیشتر شخصیت خود و همسر خویش هستند. آنها به واقعیت یکدیگر عشق می‌ورزند نه به چهره‌های ایده‌آل یافته و پرداخته ذهن خود. یک همسر رویایی بی‌نقص است، واجد تمام ویژگیهای مطلوب و برتر، اما چنین موجودی غالباً تنها در ذهن می‌تواند وجود داشته باشد نه در واقعیت. شما می‌توانید عاشق یک فرد کامل و بی‌نقص شوید، روابطتان چند صباحی ادامه می‌یابد، سعی می‌کنید همچنان تنها صفاتی برتر و کامل را در او ببینید، اما دیر یا زود بادکنک وهم شما خواهد ترکید و شما با واقعیات شریک خود آشنا خواهید شد و آن موقع ممکن است خیلی ناامید و پریشان شوید، نه الزاماً برای این که او آدم نامناسب یا بدی است بلکه برای این که او یک انسان است مثل همه انسانها و مثل خود شما، با نقاط قوت و ضعف خاص خودش.

شرکای موفق همواره در جهت ایجاد تغییرات مثبت در خود و دیگری و زندگی مشترکشان تلاش می‌کنند، همواره در جهت تفاهم و همدلی بیشتر گام بر می‌دارند و در عین حال سعی می‌کنند موارد تغییر ناپذیر نامطلوب موقت یا دائم را با صمیمیت و هوشمندی، تحمل پذیر کرده و با پذیرش آنها و در پیش گرفتن رویکردی عاقلانه و سالم مانع مضاعف شدن مشکلات و مسائل در زندگی مشترک خود شوند.

شرکای موفق با یکدیگر صادق و راحت هستند. همه ما اشتباهات و نواقصی داریم اما اغلب، مایل به پذیرش آنها نیستیم. گاهی دروغ گفتن و تحریف واقعیت، به جای روراست بودن سهل تر و ساده تر به نظر می‌رسد اما مسئله این است که این عناصر می‌توانند تهدیدی برای سلامت روابط و کیفیت آن به شمار آیند، البته در عین حال طرفین باید ظرفیت برخورد صحیح و عاقلانه و رشد یافته با مسائل مطرح شده توسط طرف مقابل را نیز در خود گسترش دهند تا همسر از صادق و روراست بودن با شریک خود احساس نگرانی و ناراحتی نکند و مطمئن باشد که تصحیح و تعدیل و داوری افکار، رفتارها و رویدادها در چارچوب منطقی و توافقات و اهداف مشترک صورت خواهد پذیرفت. زندگی مشترک باید محیطی باشد که طرفین در بستر آن ضمن ارضای سالم نیازهای معقول و بهنجار، دوشادوش یکدیگر در راستای خود شکوفایی، زاینده‌گی و تمامیت گام بردارند و این میسر نمی‌شود جز در فضایی آکنده از اعتماد و اطمینان متقابل. وقتی شما می‌بینید که در موقعیتی می‌توانید با یک دروغ موضوع را فیصله دهید، اگر این کار را بکنید ممکن است بعد به گفتن دروغ عادت کنید یا اصلا در موارد بعدی به خاطر دروغهای قبلی مجبور به گفتن دروغهای بیشتر و بزرگتری شوید و به این ترتیب است که به تدریج رابطه شما به یک رابطه سطحی و بی محتوا تبدیل می‌شود و هنگامی که دو شریک در چنین فضایی با یکدیگر تعامل می‌کنند رابطه را فاقد غنا و معنای واقعی احساس می‌کنند چرا که رابطه دیگر فاقد عمق و اعتماد و اطمینان لازم شده است. شرکای موفق اوقات خوشی را با همکاری در یک کار مشترک یا گردش و تفریحی صمیمانه یا هم صحبتی با هم سپری می‌کنند، از کنار هم بودن احساس رضایت و راحتی و آرامش می‌کنند و به جای منتظر ماندن برای اوقات خوش، خود آن را خلق می‌کنند. در عین حال آنها می‌دانند که زندگی همواره خوشی و راحتی و کامیابی و توافق نیست و اختلاف نظر و مشکلات و ناکامی‌ها نیز اجزای اجتناب ناپذیر زندگی واقعی اند و گاهی به این واقعیت در این وهله‌ها نیز سعی می‌کنند تا حد ممکن برخورد معقول و رشد یافته ای داشته باشند و حتی به مسائل به عنوان فرصتهایی برای رشد و تحول بنگرند. در واقع یعنی شما می‌توانید در عین حال که کاملاً صادق و خیرخواه و عاقل هستید در روابطتان شاهد ایجاد و رشد مشکلات و مسائلی باشید اما با برخورد صحیح با آنها و نگرستن به آنها به عنوان فرصتی برای تطابق و رشد متقابل، حتی باعث نیرومندتر شدن و عمیق تر شدن رابطه‌تان شوید.

نهایتاً این که شرکای موفق باشریک زندگی خود همان گونه رفتار می‌کنند که مایلند او با آنها رفتار کند، تلاش در جهت تحقق این نگرش، در ایجاد همدلی و درک متقابل که لازمه رابطه عاشقانه موفق و پایدار است بسیار کمک‌کننده و موثر خواهد بود

۱/۲۴- ناسازگاری در زندگی زناشویی

متأسفانه هنوز در جامعه ما ازدواجهای تحمیلی، شرایط سنی نامتناسب و ازدواج مجدد دیده می‌شود و هنوز بسیاری از جوانان تنها با دل خود پا پیش گذاشته و وارد زندگی زناشویی میشوند. آنچه در اینجا به آن می‌پردازیم، آیین همسر یابی نیست، بلکه قصد داریم با بیان کردن دلایل اصلی بروز اختلاف میان همسران و روشهایی ساده برای احتراز از آنها، قدمی در راه بهبود بخشیدن به روابط داخلی خانواده برداریم.

درحالی که امروزه بیشتر ازدواجها با عشق صورت می‌گیرد و هر دوطرف قصد دارند به یکدیگر و تعهداتشان در مقابل هم احترام بگذارند، اما در طول زمان مسائلی پیش می‌آید که می‌تواند به جدایی یا یک زندگی مشترک بدون احساس، عشق و همراهی منجر شود. علی‌رغم کوششهای همسران - بیشتر به خاطر وجود بچه‌ها - برای نرسیدن به مرحله جدایی، تقریباً ۵۰٪ کل پیوندهای زناشویی به طلاق رسمی و درصد بالایی از مابقی نیز به طلاق عاطفی منتهی می‌شود. ازدواج یک مبارزه است که امکان بروز پیش آمدهای منفی در آن بسیار است، یک زوج دانا باید بتوانند آنها را بشناسند، پیش بینی کرده و به آنها رسیدگی کنند. اما عوامل مشکل آفرین چه هستند؟

به بخشی از این مسائل توجه کنید:

▪ اعتماد به نفس اندک و احترام نگذاشتن به خود می‌تواند رابطه‌ای را پایه‌گذاری کند که در آن، این شخص مدام در حال تعریف و تمجید از طرف مقابل خود است. چنین شرایطی بالاخره او را خسته خواهد کرد و این شخص با شنیدن کوچکترین تعریف و تمجیدی، کسی غیر از همسر خود متمایل خواهد شد.

▪ داشتن تعریفی خشک و انعطاف ناپذیر از نقش همسران در زندگی به طوری که هیچ فضایی برای آزادی عمل، تغییر و تحول و رشد شخصیت افراد باقی نمی‌گذارد. هنگامی که یکی از طرفین اجباراً نقشی را بپذیرد که با خود او متفاوت است، صمیمیت و تبادل نظر بین زوج، کاهش می‌یابد. برای مثال خانمی که مدرک فوق لیسانس دارد، مجبور به خانه داری شده است و می‌خواهد پس از اینکه فرزندان به سن مدرسه رسیدند، وارد بازار کار شود، این یکی از موارد متعددی است که زن در جایگاه خود قرار نگرفته و خشنود نیست.

- کوشش برای رسیدن به کمالی که با تعاریف فرد مقابل جور دربیاید و به عبارتی تبدیل شدن به کمال مطلوبی که از خود واقعی شخص فرسنگها فاصله دارد.
- یک تاثیر منفی بچه دار شدن می تواند این باشد که شوهر، از شخص شماره یک همسر خود، به شخص شماره دو تنزل می کند. در همین زمان است که زن، اضافه وزن پیدا کرده و احساس می کند شوهرش به او بی توجهی می کند و زحماتش را در امر نگهداری از فرزند نادیده می گیرد. هر قدر که این حس متقابل کم ارزشی در زوج قوت بگیرد، فرزندان به نظر آنها بیشتر تحمیلی می آیند و روابط خانواده به طور فزاینده ای سست می شود.

۱/۲۵- تغییر و رشد در زندگی زناشویی

گر مدبرانه رفتار نکنید و اگر در زندگی خود تغییرات لازم را اعمال نکنید، زندگی زناشویی شما احتمالاً خسته کننده می شود. شاداب بودن و مبتکرانه رفتار کردن، به زن و شوهر کمک فراوانی می کند. اگر زن و شوهر خواهان زندگی زناشویی یا طراوت هستند باید رشد و تغییر کنند. درست همان طور که رشد جسمانی برای فرزندان ما امر مسلم است باید پیوسته در زمینه های عاطفی، احساسی، ذهنی و معنوی نیز رشد کنیم. باید مراقب باشیم که بیش از اندازه از خود گذشت نکنیم. وقتی روابط زناشویی امکان رشد را فراهم نسازد، آن پیمان کمرنگ می شود. دوست داشتن همسر بدین معنا نیست که لزوماً همه دقایق زندگی خود را با هم باشید. این هم می تواند از شور و شوق زندگی بکاهد. داشتن دوستان و فعالیتهای مناسب وسیله ای است تا شادابی بیشتری به زندگی زناشویی خود بدهید. معاشرت داشتن با زوج های دیگر نیز وسیله مناسبی است که به زندگی شما طراوت بیشتری می دهد.

برنامه ریزی موقعیت ها و برنامه های خاص از اهمیت ویژه ای برخوردار است. جشن گرفتن به مناسبت های ویژه، شرکت در مهمانی، دادن هدیه، گذشت ایام را طراوت جدیدی می بخشد. اینها به ویژه برای زن اهمیت زیادی دارد. اینکه شوهر روز تولد، سالگرد ازدواج و سایر مناسبت ها را به خاطر داشته باشد برای زن مهم است و به این نتیجه می رسد که مورد مهر و محبت همسرش قرار دارد. یکی از عوامل فرو نشاندن مهر و عشق در خانواده یکنواخت بودن و یکنواخت زندگی کردن است. حتی اگر از زندگی یک نواخت خود لذت می برید گاهی لازم است که کاری جدید و بر خلاف همیشه صورت دهید. سرانجام، برای حفظ شور و نشاط در زندگی زناشویی، زن و شوهر باید در عشق رشد کنند. با هم زندگی کردن، با هم خندیدن، با هم گریستن و با هم آموختن به زن و شوهر امکان می دهد که یکدیگر را بیش از پیش دوست دارند و مهر و محبت میان آنها بیشتر شود.

۱/۲۶- به وجود آمدن خشم

عوامل متعدد می‌توانند موجب بحث‌های طولانی، سخنرانیهای یکطرفه، عدم درک متقابل، برداشتهای نادرست و فقدان کامل محبت شود. این مشکلات می‌تواند زن و شوهر و فرزندان آنان را به طور زیان باری تحت تاثیر قرار می‌دهد به طوری که اثر آن تا نسلها ادامه خواهد یافت.

■ خشم، به طور غیر مستقیم به وجود یک ایراد کلی در زندگی زناشویی یا خارج از آن دلالت می‌کند، اما متمرکز کردن آن بر روی شریک زندگی به این معنا است که یک اشکال اساسی در این رابطه وجود دارد. بیشتر اوقات عصبانیت نتیجه فرعی داشتن حس نادیده گرفته شدن، تنها ماندن، خوار شدن، غیر منصفانه قضاوت شدن، مورد خیانت قرار گرفتن یا از نظر احساسی ترک شدن است.

■ خشم نشانه‌ای از چنین فشارهایی است و تا حد امکان باید آنرا با خونسردی و منطق پاسخ داد. ممکن است تمام این احساسات در نتیجه مشکلی حرفه‌ای (مانند بی‌کار شدن) پیش آمده باشد و حل آن، شعله‌های خشم را از همسر بی‌گناه دور نگه خواهد داشت.

خشم می‌تواند به اشکال دیگری چون ضعف، بی‌ارادگی و تسلیم نیز بروز کند. ترک کردن احساسات و زندگی مانند یک مرده متحرک نیز برای یک رابطه همانقدر خطرناک خواهد بود و در یک کلام، رابطه را خواهد کشت.

چه می‌توان کرد؟

شناخت و درک چگونگی تخریب یک رابطه بسیار مهم است. یافتن مشکلی که موجب بروز خشم شده نیز از اهمیت فراوانی برخوردار است. همسران باید مهارت‌های ارتباطی خود را افزایش دهند، عصبانیت طرف مقابل خود را درک کنند و زنجیر طولانی درگیریه‌ها را پاره کنند. بالا بردن صدا بلافاصله موجب برانگیخته شدن اقدامات دفاعی بدن در برابر حمله‌های روحی و جسمی می‌شود و سد محکمی در توانایی برقراری ارتباط منطقی به وجود می‌آورد. یک نفر یا هر دو طرف باید بر موقعیت غلبه کند و مسئولیت کار اشتباه خود را بپذیرد و با صداقت خود، اعتماد و صمیمیت طرف مقابل را جلب کند. اگر یک نفر بتواند جوابگوی مشکل شود و مسئولیت رفتارهای مخرب یا نادرست خود را بپذیرد، موجب می‌شود که طرف مقابل نیز همین رفتار را داشته باشد. گاهی حضور یک واسطه بی‌طرف می‌تواند دو طرف را متوجه چرخه نابودگر خشمی کند که موجب ناتوانی در ارتباط برقرار کردن آنها شده است. این شخص می‌تواند اعتماد و صمیمیت را بین زوج برقرار کند. علاوه بر این، این واسطه می‌تواند محیطی آرام ایجاد کند که در آن مسائل بهتر عنوان شوند و توافق و تفاهم، بدون بروز عصبانیت، حاصل شود.

در نهایت باید گفت که اگر گفتگو و ارتباط فاقد صداقت بوده، و دو طرف راحت و باز و با حفظ احترام متقابل با یکدیگر برخورد نکنند و توقعات نامعقول را وارد بحث کنند، مشکل همچنان باقی

خواهد ماند. و اگر مسئله اصلی این باشد که یک نفر به چیزی تبدیل شود که نیست، اصولاً مشکل حل نخواهد شد و بحث به جایی نخواهد رسید

۱/۲۷- چگونه رابطه میان خود و همسرمان را برای یک زندگی شیرین استحکام بخشیم؟
ما در اینجا تعدادی روش مفید را برای تقویت و بهبود روابط میان همسران پیشنهاد می کنیم. البته باید دانست که حتماً نباید همه آنها را با هم و در یک زمان بکار برد. شما می توانید با توجه به ویژگیهای خود و همسرتان موارد مناسب را انتخاب کرده و در مواقع لزوم بکار برید:

۱- رفتارهای مثبت همسرتان را تحسین کنید و او را به انجام هر چه بیشتر آن رفتارها ترغیب نمایید. به او بگویید که چقدر به وجودش افتخار می کنید و دوست دارید همواره در کنارش باشید.

۲- وقتی همسرتان در حال صحبت کردن با شماست، به هیچ وجه حرفش را قطع نکنید. صبر کنید تا کاملاً حرفش تمام شود و بعد نظر خود را بیان کنید.

۳- همسر خود را با انواع و اقسام خواسته ها و دستوراتتان برده و اسیر خود نسازید. وقتی کاری از او می خواهید خودتان هم در عوض کاری برایش انجام دهید. دقت کنید که این کار حتماً نباید مسئله مهمی باشد. شما هم می توانید با انجام کارهای کوچک و به ظاهر کم اهمیت و حرفه ایی محبت آمیز او را شاد کنید و خستگی را از تنش بیرون آورید.

۴- خیلی از مواقع ما با حرفها و حرکاتمان همسرمان را نسبت به خود عصبانی و ناراحت می کنیم. سعی کنید تا حد امکان از کارها و رفتارهایی که سبب دلزدگی و ناراحتی همسرتان می شود بپرهیزید. حتماً اگر به آن کارها علاقه دارید به خاطر همسر و زندگی مشترکتان آنها را کنار بگذارید

۵- برای ایجاد صمیمیت بیشتر سعی کنید با هم کتابی انتخاب کنید و آن را به نوبت بخوانید. سپس در مورد آن با هم بحث و گفتگو نمایید. اگر اهل کتاب نیستید، می توانید به جای آن با هم فیلمی را تماشا کنید و بعد درباره اش حرف بزنید.

۶- در مورد روزهای اول آشناییتان و ویژگیهایی که سبب شد نسبت به هم علاقه مند شوید گفتگو نمایید. ولی دقت کنید که اگر ویژگیهای خوب ظاهر خود را پس از گذشت سالها از دست داده اید بهتر است در مورد آنها حرفی نزنید. چرا که هدف ما صحبت در مورد ویژگیهای ظاهری و فیزیکی نمی باشد. به جای آن سعی کنید آزادانه و صادقانه در مورد ویژگیهای مثبت روحی و شخصیتی یکدیگر گفتگو نمایید.

- ۷- زمانی در روز یا در هفته را فقط به خودتان دو نفر اختصاص دهید. مثلاً یک بعدازظهر با هم به پارکی بروید که هیچ کس حتی فرزندان نتوانند مزاحمتان شوند و سعی کنید از این با هم بودن لذت ببرید.
- ۸- در آخر باز هم تاکید میشود هیچ وقت احترام گذاردن نسبت به یکدیگر را فراموش نکنید. (احترام به افکار، عقاید و دیدگاههای همسران باعث می شود او نیز چنین احساساتی را نسبت به شما پیدا کند)
- ۹- مسئله دیگری که پس از گذشت چند سال در زندگیهای زناشویی رخ می دهد این است که افراد اغلب با تعجب نسبت به احساسات شورانگیز خود در روزهای اول ازدواج می نگرند و با خود می گویند چرا اینقدر زود ازدواج کردم یا این که آیا این فرد همان کسی است که من می خواستم؟ البته این بدان معنا نیست که آنها دیگر همسرشان را دوست نمی دارند، بلکه بدان معناست که دچار نوعی روزمرگی شده اند. در چنین حالاتی فرد مثل یک قطار مسیری را دائم طی می کند و دیگر هیچ چیز این مسیر برایش تازگی و جذابیت ندارد. متأسفانه با بروز چنین احساساتی افراد اغلب حس می کنند که دیگر چیز تازه ای برای هم ندارند و به بن بست رسیده اند. ولی باید دانست که در این مواقع فقط زندگی زناشویی به نوعی به خواب رفته است و تنها کاری که باید بکنید این است که بیدارش کنید. هر صبح پس از برخاستن از خواب کمی فکر کنید و ببینید که چه کاری می توانید بکنید تا همسران زندگی بهتری داشته باشد. سعی کنید در روز حداقل یک کار که سبب رضایت او می باشد انجام دهید. رفته رفته این کار به نوعی عادت تبدیل می شود و به این ترتیب همواره همسر شما جزء اولین مسائلی می شود که ذهنتان را به خود مشغول می سازد. متأسفانه امروزه کانونهای خانوادگی زیادی فقط و فقط به دلیل همین مسئله عادی شدن روابط و رسیدن به نوعی روزمرگی از هم پاشیده می شوند. زن و شوهر باید قدر زندگی زناشویی خود را بدانند. باید توجه کنید که زندگی قرار نیست همیشه بر وفق مراد شما باشد. روزهای خوب و بد همیشه وجود دارند و این حقیقت زندگی است. پس سعی کنید به هنگام بروز نارضایتیها در زندگی صبر را پیشه خود سازید و کوچکترین بهانه ای را برای دعوا قرار ندهید. سعی کنید همراه با هم روزهای سخت زندگی را تحمل کنید و همچون روزهای شیرین، در سختیها نیز با هم باشید. به خاطر داشته باشید که شما ازدواج کرده اید که یک تن شوید و همه چیزتان با هم مشترک شود. نه اینکه تبدیل به رقبایی شوید که همواره در حال حسادت و نیش و کنایه زدن به یکدیگر می باشند. همانطور که از همسران توقع دارید بعضی از کارها را بکنند یا نکنند به او نیز اجازه دهید همین توقع را از شما داشته باشد. ولی توقعات بی جا از همسران نداشته باشید. زن و شوهر حتی می توانند در میان جمع بدون بیان کلمه ای با اشاره و طرز نگاه یکدیگر را تشویق و حمایت کنند و

به این ترتیب به او بفهمانند که علیرغم تمام مشکلات و اختلافات او را دوست می‌دارند و درکش می‌کنند. تا جایی که می‌توانید از یکدیگر انتقاد نکنید. البته راهنمایی و گوشزد کردن ایرادات طرف مقابل با انتقادات بی جا فرق می‌کند. انتقاد مستقیم اغلب سبب رنجیدگی خاطر طرف مقابل می‌شود، بهتر است نکات مورد نظرمان را در لفافه و به صورتی کاملاً غیر مستقیم به همسرمان بگوییم. چرا که شرط اول زندگی مشترک پذیرفتن بدون قید و شرط یکدیگر است. حتماً نسبت به هم اعتماد داشته باشید. در غیر این صورت عشق و علاقه واقعی میانتان شکل نخواهد گرفت. همیشه و تحت هر شرایطی برای کمک به همسران آماده باشید. مگر قرار نیست شما بهترین دوست او باشید؟ پس توجه به او و نیازهایش و درک شرایط او را در اولویت کارهای خود قرار دهید.

چگونه رابطه عاطفی میان خود و همسرمان را استحکام بخشیم؟

۱/۲۸- چند توصیه به آقایان:

اگر می‌خواهید همسران همواره زنی با طراوت و سرزنده و مادری سنجیده و مهربان باشد تصور نکنید که مجبورید بهای سنگینی را برای حصول این نتیجه بپردازید. فقط کافیست روزانه دقایقی به دقت به حرفهای او گوش فرا دهید. در این شرایط طبیعی ترین کاری که او خواهد کرد همان صحبت کردن است. در این مواقع برای اینکه همسران احساس کند که مورد پذیرش بیشتری است، بهتر است چند توصیه زیر را رعایت کنید:

۱. وقتی احساس می‌کنید همسران ناراحت است، منتظر حرف زدن او نمانید. اگر شما آغازگر حرف باشید، ۵۰ درصد ناراحتی اش را از بین می‌برید.
۲. وقتی به او اجازه صحبت می‌دهید، بدانید ناراحت شدن از اینکه او چرا ناراحت است کمکی به حل مسئله نمی‌کند.
۳. از قطع کردن سخن او اجتناب کنید.
۴. وقتی نمی‌دانید که چه بگویید، حرفی نزنید. اگر نمی‌توانید حرف مثبتی بزنید و یا اگر نمی‌توانید جانب احترام را بگیرید، ساکت بمانید.
۵. اگر همسران قصد صحبت نداشت با طرح سؤال او را به صحبت تشویق کنید.
۶. احساسات او را اصلاح نکنید و در مقام داوری برنیایید.
۷. تا حد امکان آرامش خود را حفظ کنید. واکنش نشان ندهید چرا که اگر حتی برای لحظه‌ای کنترل خود را از دست بدهید، بازنده می‌شوید.

۱/۲۹ - خانم‌ها! اگر خوشبختی پایدار می‌خواهید

به مردان قدرت دهید، تا صمیمیت فوران کند، مرد موجودی عاشق قدرت است. مرد از این که قدرتمند باشد حظ می‌کند. در آسمان اوج می‌گیرد و شما را نیز همراه خود می‌برد. از این که توانا باشد و یا احساس توانایی کند، لذت می‌برد. تا وقتی به گشتن این احساس در مردان مشغولید، بدانید که تنها می‌توانید خواب خوشبختی را ببینید. اگر قدرت مرد را نادیده بگیرید و یا از آن انتقاد کنید بدانید که دیگر پری رویاهایش نخواهید بود. او به دنبال کسی است که به قدرت هایش ایمان داشته باشد و حتی ضعف هایش را در جهت تقویت توانایی هایش مثبت جلوه دهد. پس مراقب باشید و بدانید که:

۱ - اگر خودتان دارای درآمد هستید: هرگز درآمد و پولتان را به رخ همسران نکشید. حتی اگر درآمد بیشتری دارید هرگز به روی خودتان هم نیاورید. بگذارید همسران احساس کند که همه چیز در دست اوست و اداره امور مالی خانواده به دست قدرتمند همسران اداره می‌شود.

۲ - مطلقاً او را با کسی مقایسه نکنید: نگویند شوهر خواهرم دوتا خانه دارد. فلانی اینقدر درآمد دارد و تو همیشه مثل گداهایی. اگر واقعا به بهبود اوضاع مالی فکر می‌کنید او را برای تلاش بیشتر تشویق کنید. انتقاد دشمن صمیمیت است.

۳ - تو بی‌عرضه‌ای! فاتحه خواندن بر صمیمیت است: تو بی‌عرضه‌ای! یعنی فرو ریختن مرد. یعنی به دست خود خانه را خراب کردن. هر مفهوم مشابه تو بی‌عرضه‌ای فاتحه‌ای بر صمیمیت و عشق متقابل مرد است.

۴ - شوهر خود را حلال مشکلات بدانید: مشکل را به او بگویید و از او بخواهید آن را حل کند و تأیید کنید که تنها او قادر به حل این مسئله است.

۵ - به مردان اندرز ندهید و نصیحت نکنید: مردان دوست دارند که مشکلاتشان را به تنهایی حل کنند و اگر به شما چیزی نمی‌گویند یعنی به تنهایی قادر است موضوع را حل و فصل کند و در صورت لزوم با شما در میان می‌گذارند. با نصیحت نکردن، زندگی خود را عاشقانه کنید.

۶ - سکوت مردان را نشکنید: این اشتباه خانمهاست که وقتی مرد ساکت است، مدام به سمت آنها می‌روند و با آنها حرف می‌زنند. اگر او ساکت است به سکوت نیازمند است و احترام به این سکوت یعنی صمیمیت بیشتر. سکوت طولانی در زنان ممکن است به معنی آزردن خاطر بودن باشد اما در مورد مردان این طور نیست.

۷ - به مردان فضا بدهید: گاهی شوهر خود را رها کنید تا با خود خلوت کند. با دوستانش به ورزش برود و به خانواده خود تنها سر بزند! مدام دنبال او نباشید فضای رها شدن، این چیزی است که آنها گاهی به آن نیاز دارند. اگر به آنها این فضا را هدیه کنید، آنها نیز به شما عشق می‌ورزند.

۸ - مرد دوست دارد که از او قدردانی شود تشکر به مرد قدرت پرواز می‌دهد. از هر کار کوچکی که برای شما انجام می‌دهد. تشکر و قدردانی کنید تا او نیز بی حساب به شما عشق بورزد.

- ۹ - مرد باید تأیید شود: توانایی‌های همسران را تأیید و مدام تأکید کنید او صاحب بهترین توانایی‌ها و شایسته‌ترین شوهر است و تأیید مردان یعنی فوران صمیمیت.
- ۱۰ - باید مورد اطمینان باشد: به او اعتماد کنید. با اطمینان خاطر به این که او می‌تواند و شما نیز می‌توانید به راحتی بسیاری از کارها را به او بسپارید.
- ۱۱ - مردان را تشویق کنید: مرد عاشق تشویق است. کف زدن‌ها را فراموش نمی‌کند و پشت او زدن به علامت تشویق را حس می‌کند. مرد، آفرین شما را تا عمر دارد به خاطر می‌سپارد. من نیز لبخند شما را بعد از اجرای این قوانین طلایی، تا همیشه به خاطر دارم.

۱/۳۰- دوست داشتن حس تملک

تا حالا به این فکر کردین چرا این چند وقته اخیر اینقدر در مورد این موضوع، آدما و مخصوصاً خانوما حساس شدن؟ البته این فقط منحصر به روابط بین دو جنس متفاوت نیست اصلاً چرا این موضوع به وجود اومده؟ بشر جماعت حالش اینه کاریشم همیشه کرد. هر چیز رو که دوست داشته باشه میخواد مالکش بشه. ولی این موضوع در روابط دو نفر چه تاثیری میگذاره؟ ببینید، بگذارید منصف باشیم. شاید همه از این تملکه یه جورایی خوشمون نیاد و اون رو یه جور توهین نسبت به احساسمون بدونیم، اما مطمئناً یه گوشه‌هایی از این حس رو هممون داریم هممون دوست داریم که قسمت بیشتری از وجود طرف رو در تسخیر خودمون داشته باشیم، بی‌برو برگرد! اساساً همیشه گفت همچین حسی کاملاً مضر هست، ابداً. از یک جهت میشود گفت تا حدی منطقی و معقول و حتی ضروری هست. یعنی در یک رابطه که از حد معمولی و سطحی فراتر رفته همچین حسی تکلیف طرفین رو مشخص میکند. بطوریکه طرفین با توجه به میزان برآورده شدن این حس، تصمیم میگیرند که چقدر برای رابطه شان و طرفشان مایه بگذارند و تا چه حد میتوانند پایه‌های این رابطه رو محکم کنند. خوب این خود به خود یه اعتماد به نفس بسیار با ارزش هم بوجود می‌آورد که برای بقا و ادامه رابطه خیلی مفید هست؛ خوب، این طرف مثبت قضیه بود. این حس وقتی که جنبه کاملاً شخصی، بی‌منطق و کاملاً یک طرفه پیدا میکنه واقعا تبدیل به یک عامل مضر میشود. در این حالت پویایی استقلال احساس یک طرف تهدید میشود و ما لکیت شخص روی حسش، دوست داشتنش و توجه کردنش زیر سوال میرود و تهدید میشود. در این حالت هیچ کدام از آن مزایای مورد قبلی رو نمیشود پیدا کردو یک طرف میخواهد تمام وجود و احساس طرف مقابل رو، خودخواهانه برای خودش داشته باشد. و این تیشه ایست بر ریشه‌های رابطه.

۱/۳۱- چگونه انتقاد جنسی را مطرح کنیم؟

قبل از آن که چیزی به همسران بگویید که نسبت باو انتقاد دارید، به سوالات اساسی زیر پاسخ دهید:

به چه دلیل انتقاد می‌کنم؟ اگر دلیل خوب و سازنده‌ای ندارید. پس چیزی نگویید. آیا بهترین زمان و بهترین مکان این جاست؟ اگر نه، از خود پرسید، چه وقت و در کجا می‌توانم این نکات را مطرح کنم که روابط جنسی ما را بهتر کند؟

هنگام انتقاد به یاد داشته باشید که به جای تمرکز بر آن چه که در همسران نمی‌پسندید، بر رضایت خاطری که به شما می‌بخشد تأکید کنید. به جای آن که بگویید «دوست ندارم این طور با خشونت در آغوشم بگیری» بگویید «وقتی به آرامی نوازشم می‌کنی بیشتر لذت می‌برم» وقتی به جای مطرح کردن خواستتان چیزی را مطرح می‌کنید که از آن بدتان می‌آید، خود و همسران را مجبور می‌کنید که به جای تمرکز بر احساس و حالت‌های جنسی، توجه خود را بر جزییات انجام آن متمرکز کنید. وقتی خواسته‌هایتان را مطرح می‌کنید، مواظب باشید لحن کلامتان آمرانه نباشد. وقتی آمرانه بگویید «مرا به آرامی نوازش کن» مفهوم ضمنی آن این است «در غیر این صورت نمی‌گذارم به من دست بزنی» و به همین ترتیب خواسته شما نباید زمینه تهدید ایجاد کند: «اگر بلد نیستی مطابق خواست من رفتار کنی فکر دیگری بکنم!»

سعی کنید از چیزی انتقاد نکنید که همسران نمی‌توانند آن را تغییر دهد. انتقاد کردن از خصوصیات جسمی مثل اندازه آلت، شکل سینه و سینه‌ها انتقادی ظالمانه است، چون احتمالاً فقط جراحی پلاستیک می‌تواند چنین وضعیتی را تغییر دهد. انتقاد از تمایلات جنسی همسر نیز انتقادی غیر سازنده محسوب می‌شود.

مطالبی که کتاب‌ها و فیلم‌های سکس به شکلی اغراق‌آمیز درباره روابط جنسی عنوان می‌کنند، گاهی باعث می‌شود که زن و مردان از همسران خود انتظارات غیرواقع‌بینانه‌ای داشته باشند. در زندگی واقعی به ندرت اشخاصی پیدا می‌شوند که بتوانند ساعت‌ها بدون از دست دادن انرژی به فعالیت جنسی بپردازند. در زندگی واقعی، غالب مردم تمایلی به تجربه روشهای نامتعارف جنسی ندارند. انتقاد از همسری که قادر به برآوردن توقعات واهی شما نیست، فقط این تأثیر را خواهد داشت که او را عصبی‌تر و خشمگین‌تر نموده و موجب شود که کمتر دوستتان بدارد. جمله‌های انتقادی خود را بیشتر با لغت «من» به جای «تو» و به صورت میل و آرزو به جای بدگویی و تهمت زدن بیان کنید. مثلاً به جای «ریش‌هایت صورتم را می‌خراشد، چرا قبلاً اصلاح نکردی» بهتر است گفته شود: «وقتی صورتت نرم و اصلاح شده است، واقعاً لذت می‌برم و احساس خوبی به من دست می‌دهد.» انتقادی مانند «چرا اصرار داری موقع عشق ورزی چراغ خاموش باشد؟» نتیجه بهتری خواهد داشت، اگر که گفته شود «دوست دارم موقع عشق‌ورزی صورت و بدنت را ببینم.»

از انتقادهای گنگ و بی معنی بپرهیزید. یک پزشک متخصص درمان مشکلات جنسی می‌گوید «اخیراً دیده‌ام که بسیاری از مراجعین من می‌گویند همسرشان آنها را به خاطر کسالت بار بودن زندگی جنسی‌شان ملامت می‌کند. اما نکته اصلی در این شکایت چیست؟ کسالت بار بودن می‌تواند طیف رنگارنگی از مسائل و مشکلات جنسی را در بر بگیرد. آیا محیط رغبت‌انگیز نیست؟ زمان مناسبی انتخاب نشده؟ نوازش‌های عاشقانه سرسری گرفته شده؟ تنوعی در کار نیست؟ از همسر مورد انتقادتان، چه کاری ساخته است؟ انتقادی موثر است که واقعی و صریح باشد.» برای تبدیل انتقاد منفی به انتقاد مثبت از کلمات و عبارات دیگری استفاده کنید. میان اعتراض نسبت به انتظارات برآورده نشده شما از روابط جنسی و این که از روابط جنسی چه انتظاری دارید، فاصله زیادی وجود دارد، و تنها پس از روشن شدن این مطلب است که همسرتان امکان می‌یابد به خواسته مشخص و معقول شما جامه عمل بپوشاند.

از همه این‌ها گذشته، آیا منطقاً می‌توانید از همسرتان انتظار داشته باشید که وقتی به رخس می‌کشید که در امور جنسی خشنودی شما را فراهم نمی‌کند، با احساس هم‌دردی به حرف‌هایتان گوش دهد؟ باید سعی کنید بر مواردی تمرکز کنید که برای خشنودی شما انجام می‌دهد، و سپس پیشنهادات سازنده‌ای برای بهبود روابط جنسی خود مطرح کنید.

از مقایسه اجتناب کنید. کشنده‌ترین نوع انتقاد این است که وجه امتیاز و مهارت‌های همسر فعلی‌تان را با همسر قبلی مقایسه کنید.

خود شما هم برای ایجاد رابطه‌ای بهتر و هیجان‌انگیزتر، مسوولیتی به عهده بگیرید و فقط از همسرتان انتظار نداشته باشید که دست تنها اقدام کند. زنی می‌گفت «خودم می‌دانم اوقاتی هست که نیاز به محرک اضافی دارم، بنابراین بخشی از کاری را که در این زمینه باید انجام شود، خودم به عهده می‌گیرم، مثلاً لباس شوق‌انگیزی می‌پوشم، احساسات عاشقانه‌ام را با خیال‌پردازی درباره یک صحنه عشقی یا یک رمان پرهیجان برمی‌انگیزم. خلاصه سعی می‌کنم فضایی احساساتی ایجاد کنم که در آن فضا بتواند تغییری صورت گیرد.

به همین ترتیب کمک کردن به همسری که سعی می‌کند انتقاد شما را بپذیرد، موثرتر از آن است که مثل ناظری خرده‌بین بنشینید و بپایید که او چه طور می‌خواهد بر اساس انتقاد شما تغییر کند. مردی از زنی انتقاد می‌کرد که چرا دوست ندارد روشهای گوناگون رابطه جنسی را تجربه کند، طرح این انتقاد با لحن عیب‌جویی سبب می‌شد که همسرش در ادامه رفتار خود مصرتر شود. تا این که مسئله را به شکل دیگری مطرح کرد «ببین! از نظر من هر جور و هر کاری بکنی همان خوب است.» در این جا بود که همسرش توانست آرامشی بیابد و تجربه را شروع کند. فراهم آوردن زمینه مناسب و ترغیب، به مراتب موثرتر از آن است که عجلوانه درباره موضوع مورد نظر برای همسرتان تبلیغ و سخنرانی کنید. در درازمدت، هر تغییر مثبتی در رفتار جنسی به مشارکت متقابل هر دو طرف بستگی دارد.

یک راه موثر انتقاد، عملاً نشان دادن راه چاره در موقعیت مناسب است. اگر فکر می‌کنید که به زبان آوردن مطلبی، باعث رنجش می‌شود، احتمال آزرده شدن دارد، و یا مطرح کردن یک خواسته در شکل خاصی دشوار است، به این امکان فکر کنید که شاید اگر با عمل خود و در موقعیت مناسبی به همسران نشان دهید که راه چاره چیست، بهتر از هر گفته‌ای موثر باشد. زنی که خصوصاً از راه نوازش سینه‌اش تحریک می‌شد، از این که شوهرش به ندرت سینه‌هایش را لمس می‌کرد شکایت داشت و به همین خاطر به پزشک مشاور مراجعه کرده بود. پزشک از او پرسید «واکنش شما در این گونه موارد چگونه است؟»

زن در پاسخ گفت «ابتدا صبر می‌کنم تا شوهرم خودش شروع کند، و وقتی توجه نمی‌کند احساس می‌کنم طرد شده‌ام، فکر می‌کنم لابد سینه‌هایم خیلی کوچکنند، یا عیب دیگری دارم که او رغبتی نشان نمی‌دهد. می‌خواهم از شوهرم بپرسم ولی نمی‌توانم خودم را راضی به این پرسش کنم، چون از جوابی که امکان دارد بدهد وحشت دارم.»

مشاور پیشنهاد کرد «دفعه بعد منتظر او نشوید، حرکت اول را خود شما شروع کنید، دستش را بگیرید و روی سینه‌هایتان بگذارید و عملاً با ملایمت ترغیبش کنید که آن طور که میل شما است رفتار کند و به او بگویید که از این کار لذت می‌برید. به این ترتیب می‌توانید رفتار عاشقانه او را در جهت دلخواه خود تغییر دهید.»

کلمات به ویژه هنگامی که به لحن اعتراض گفته شود، به تثبیت رفتار مورد انتقاد منجر می‌شود و اعمال وقتی از روی محبت انجام شوند، به افزایش آگاهی از نیاز همسر و کمک به او برای ابراز واکنش مطلوب می‌انجامد.

۱/۳۲ - چگونه انتقاد جنسی را بپذیریم؟

وقتی همسران از شما انتقاد می‌کند، واکنش خود را کنترل کنید، برای آن که درجه اعتبار آن انتقاد را بسنجید، ابتدا ببینید که آیا منظور او را به خوبی درک کرده‌اید و آیا پیام آن را تشخیص می‌دهید؟ و به این منظور، همه ذکاوت و درک خود را به کار اندازید. از همسران بپرسید که منظور از گفتن آن حرف‌ها یا انجام آن کارها چه بوده است. هیچ وقت فرض نکنید که منظور او را می‌دانید، در صورت لزوم، دریافت خود را از انتقاد مطرح شده تکرار کنید. پیش از آن که شتابزده در مورد مفهوم انتقاد نتیجه‌گیری کنید، آن را تفسیر کنید، مقصود اصلی همسران از بیان انتقاد را با چنین جملاتی بپرسید: «در این مورد بیشتر برایم توضیح بده.» یا «می‌توانی موضوع را بیشتر باز کنی؟» یا «دلتم می‌خواست می‌دانستم این انتقاد چه احساسی در تو ایجاد می‌کند.» اگر انتقاد کلی دارد، مثل - «روابط زناشویی دارد کسل کننده می‌شود» - از او بخواهید که بگوید از چه چیز مشخصی شکایت دارد، و پیشنهادش برای تغییر چیست؟ به همسران پیشنهاد کنید که نیاز و خواسته‌هایش را به طور مشخص بیان کند، «تو بعد از

عشق‌ورزی مهربان نیستی، در حالی که من، در این موقع به توجه بیشتری نیاز دارم، دلم می‌خواهد در این موقع مدتی بغلم کنی»، برای این که انتقادی را به شکل سازنده بپذیرید، باید انگیزه همسران را از گفتن آن انتقاد بدانید. هر قدر هم که رنجیده باشید و یا در آن لحظه حالت دفاع به خود گرفته باشید، فراموش نکنید که باید هر چه زودتر علت انتقاد را پیدا کنید. باز هم باید سوالاتی مطرح کنید:

«آیا این حرف را برای این گفتم که مرا ناراحت کنی؟ یا برای این که خودت ناراحت بودی؟»
«آیا انتقاد تو واکنشی بود به حرفی که من زدم، یا کاری که کردم باعث شد، ناراحت شوی و احساس سرخوردگی کنی؟»

«آیا این انتقاد را مدت‌هاست در سرت می‌پرورانی؟ اگر این طور است چرا حالا آن را بروز دادی. چه اتفاقی افتاد که سبب شد آن را بگویی؟»
«فکر می‌کنی انجام چیزی که از آن انتقاد می‌کنی، واقعاً در کنترل من است، و موردی است که می‌توانم تغییرش دهم، چطور؟». سعی کنید، انتقاد کننده را به جست‌وجوی انگیزه‌های ناخودآگاه خویش ترغیب کنید.

اعتماد، مهم‌ترین عامل در پذیرش یک انتقاد سازنده است. به عبارت دیگر اگر حرف همسران نسنجیده یا حتی غیر منصفانه هم باشد، باور داشته باشید که او صمیمانه برای حفظ رابطه‌اش با شما تلاش می‌کند.

در بسیاری از موارد اعتماد نادیده گرفته می‌شود، زیرا طرفین از تأثیر عاطفی انتقاد جنسی آگاهی ندارند. در یکی از جلسات مشاوره، پزشک از زنی پرسید، اظهار نارضایتی شوهرش چه احساسی در او برانگیخت. زن گفت «عصبانی شدم و احساس حقارت کردم.»
پزشک یادآوری کرد: «اما عصبانیت و احساس حقارت که فقط دو بر چسب هستند و چه بسا اصلاً جنبه واقعی نداشته باشند. واکنش عاطفی شما چه بود؟»

زن جواب داد «گمان می‌کنم گریه را سردادم. احساس می‌کردم که نفسم تنگ شده» پزشک به طرف شوهر برگشت و گفت «آیا عمداً آن حرف‌ها را زدی که همسرت را ناراحت کنی؟» شوهر بی‌درنگ جواب داد «نه، به خدا! نه، نمی‌خواستم ناراحتش کنم، من واقعاً دوستش دارم.» بدون اعتماد و تفاهم متقابل، روند انتقاد می‌تواند به شرطی شدن انتقاد جنسی منفی منتهی شود. پزشک دیگری حکایت زن و شوهری را تعریف می‌کرد که زندگی جنسی لذت بخش آنها به سردی گرایید؛ زیرا هر دوی آنها نسبت به انتقادات طرف مقابل، (اعم از واقعی یا واهی) واکنش بدی نشان می‌دادند:

«هر بار که یکی از آنها می‌رنجید، دفعه بعد با رد کردن پیشنهاد طرف مقابل از او انتقام می‌گرفت. پس از چندی، اختلافات آنها به حوزه روابط جنسی نیز سرایت کرد و روابط جنسی آنها که زمانی از

حالت فعالی برخوردار بود محدود و متوقف شد. آنها به جای آن که صادقانه به بیان رنجش‌های خود بپردازند، با خودداری از برقراری رابطه جنسی، ناراحتی خود را ابراز می‌کردند.»

۱/۳۳- پوشش «راستگویی»

اگرچه در مورد بی‌پرده سخن گفتن درباره مسائل جنسی فراوان سخن گفته می‌شود و بسیاری از زن و شوهرها هم برای دستیابی به آن مصر هستند، اما ذکر این نکته لازم است که هر چند رابطه جنسی خوب، به گفت‌وگویی صریح و بی‌پرده بستگی دارد، اما در پاره‌ای موارد صراحت بیش از حد، زیان‌آور است.

«کارل تاوریس» روانشناس می‌نویسد «درست است که باید رک و راست باشیم ولی باید بدانیم چه وقت و چگونه؟ ... بین راست نگفتن و دروغ‌گویی تفاوت آشکاری وجود دارد. خودداری از پراندن یک حرف راست زیان‌بار، دروغ‌گویی محسوب نمی‌شود و این تصمیم خودپسندانه که به هر قیمتی باید راستگو بود، گاهی می‌تواند خیلی گران تمام شود.»

انتقاد بیش از حد صادقانه، پوششی برای مقاصد پلید است که غالباً هم نتایج بدی به بار می‌آورد. مثلاً زنی از شوهرش می‌پرسد آیا از رابطه جنسی‌شان راضی هست یا نه؟ تحت شرایط عادی مرد می‌تواند جواب مثبت بدهد و یا به نحوی از پاسخ طفره برود، اما اگر این مرد مثلاً از موضوعی ناراحت باشد، که ربطی هم به مسائل جنسی نداشته باشد، به صرف این که باید راست‌گو بود، در جواب زن می‌گوید: «نه چندان، روابط ما به ندرت جذاب بوده و تو اصلاً عشق بازی بلد نیستی.» زنی را در نظر بگیرید که معمولاً به رضایت جنسی نمی‌رسد. در این گونه موارد با احساس و علاقه‌ای که به شوهرش دارد ممکن است بگوید «خیلی عالی است، از این که همسری مثل تو دارم احساس خوشبختی می‌کنم.» برای ایجاد وحدت بیشتر در زندگی زناشویی این جواب بهتر از آن صداقت بی‌معنی است که «ای ... چی بگم؟ زیاد نه» به عبارت دیگر، راست‌گویی و بی‌پرده صحبت کردن بدین معنی نیست که خود را موظف به گفتن حقایق آزاردهنده بدانیم، تنها هنگامی باید چنین کنیم که بدانیم نفع گفتنش بیشتر از نگفتن است.

مسئله اساسی این است که بدانیم، یا دست کم حس کنیم، که چه وقت صراحت و رک‌گویی در انتقاد ممکن است به جای مفید بودن، احساس طرف مقابل را جریحه‌دار کند. تاوریس می‌گوید، صداقت سازنده باید به بهبود مناسبات با دیگران کمک کند. صداقت مخرب فقط می‌گوید، که طرف مقابل غفلت کرده. بنابراین مهم است که پیش از بیان یک انتقاد، آن مفهومی را که در پس صداقت نهفته است درست ببینیم. از خودتان بپرسید: چرا این حرف را می‌زنم؟ هدف از گفتن این کلمات چیست؟ چرا درباره مسائل جنسی دارم «صداقت» بیشتری به کار می‌برم، تا درباره چیزهای دیگر؟! کلام آخر این که، زوج‌هایی که قادرند مهم‌ترین نیازها و احساسات جنسی خود را با یکدیگر در میان گذارند - که خواه و ناخواه مشمول انتقاد نیز می‌شود - به گفته خودشان آنهايي هستند که

روابط خوبی با یکدیگر دارند. هلن کاپلان مشاور مسائل زناشویی می‌گوید، «سعی در برقرار کردن روابط جنسی دل‌پذیر، بدون ایجاد یک رابطه کلامی موفقیت‌آمیز، مانند سعی در یاد گرفتن تیراندازی با چشم بسته است.» با گفت و گو کردن، روابط جنسی به سطح بالاتری ارتقا می‌یابد، سطحی که «برژیت برافی» در کتاب خود به نام «فلش» توضیح داده است: مارکوس تصور می‌کرد وقتی که زن بگیرد، رابطه جنسی‌شان در سکوتی عمیق که فقط صدای حرکات خودشان قادر به شکستن آن است انجام خواهد شد اما نانسی درباره وظیفه‌ای که بر عهده او بود با صدای آرام و دلنشین برایش صحبت کرد، و احساسی را در او برانگیخت که وقتی در این کار توفیق یافت، تا مدت‌ها لحن صدای او را در گوش خود احساس می‌کرد.

۱/۳۴- آیا با هرکسی می‌توان ازدواج کرد؟

اول در انتخاب زوج، رضایت خانواده‌ها است، یعنی اعضای مهم و اصلی خانواده (پدر، مادر، خواهر و برادر) از آن انتخاب رضایت داشته باشند. در خانواده‌های ایرانی یک سنت است که اگر بزرگان خانواده، فردی را بپذیرند و مثلاً بگویند که این داماد خوبی است؛ قبول داریم و مبارک است انشاء الله ... بدین ترتیب مرحله اول به خوبی پشت سر گذاشته شده است. حالا این نوع انتخاب را مقایسه کنید با انتخاب یک دختر و پسری که بدون توافق خانواده‌هایشان می‌خواهند به محضر بروند و عقد کنند. خانواده‌ها با احترام به خواستگاری دختر می‌روند، در روز خوبی مثلاً روز عید غدیر می‌روند، همگی توافق می‌کنند، و بعد قرار نامزدی را می‌گذارند و ... می‌بینید که رضایت خانواده‌های طرفین ازدواج اولین عامل سرنوشت‌ساز در زندگی زوج ایرانی است. در کشوری که مردم به صورت دسته جمعی زندگی می‌کنند، وقتی شما با یک مرد زندگی می‌کنید انگار با یک قبیله زندگی می‌کنید.

فقط یک مرد به تنهایی نیست. در مورد خانمها هم همینطور است. وقتی با یک دختر زندگی می‌کنید با یک قبیله زندگی می‌کنید. چطور ما باید خودمان رادر این قبیله جا کنیم و مورد پذیرش فامیل همسرمان قرار بگیریم؟ فقط با کمال، یعنی یک قدری سازگار باشیم، یک سلام و علیک درست و حسابی بکنیم، احترام به بزرگترها را بلد باشیم، همه این رفتارها را کمال می‌گویند. مگر یک مادر شوهر ایرانی از عروسش جز احترام متقابل و کلمات قشنگ و دلنشین چه می‌خواهد. ما اگر این کمالات را داشته باشیم به سرعت در خانواده همسرمان مورد پذیرش قرار می‌گیریم و جا می‌افتیم.

بنابراین عامل دوم یا شرط دوم این است که خانواده‌های طرفین، عروس و داماد را بپذیرند. عامل سوم این است که این دو نفر که می‌خواهند با هم ازدواج کنند، از نظر عاطفی قدری به هم شبیه باشند. مثلاً یکی داغ داغ و دیگری سرد سرد، این دو نمی‌توانند زوج مناسبی باشند. حداقل یک کمی از نظر عاطفی و احساسی به هم نزدیک باشند. قبلاً به کرات گفته ام مثلاً شما به یک آدم

سرد از لحاظ عاطفی، هر چه محبت کنید هیچ متوجه نمی‌شود. حتی گاهی خیال می‌کند که این وظیفه شماست. در حالی که این وظیفه ما نیست. گاهی با یک آدم داغ داغ مواجه می‌شوید که دائماً می‌گوید فدایت بشوم، چه چیزی می‌خواهی؟ می‌گوییم هیچی آقا، خیلی ممنون. یعنی آنقدر شعله عواطف او بالاست که ما می‌سوزیم! به این لحاظ است که می‌گوییم اگر عاطفه دو نفر قدری نزدیک و شبیه به هم باشد برای سازگاری، بهتر است.

عامل چهارم، شباهت و نزدیکی میزان هوش و حواس زوجین است. مثلاً یک خانمی با ضریب هوشی ۱۲۰ چگونه می‌تواند با آقای با ضریب هوشی ۸۵ زندگی کند و به سازگاری و توافق هم برسند؟ زن و شوهرها باید از لحاظ هوشی نزدیک به هم باشند. مثلاً هر دو نزدیک به ۱۲۰ باشند. در مورد افراد کم هوش خیلی خوب بود اگر قانون مانع ازدواج آنان می‌شد. مثلاً فردی با ضریب هوشی ۵۲ نمی‌تواند خودش را اداره کند چه رسد به زن و بچه یا به شوهر و بچه. باید برای آنها برنامه‌های دیگری مانند ازدواجهای موقتی گذاشت. واقعاً بعضی افراد نباید ازدواج کنند چون مشکلات بیشتری به وجود می‌آورند. چنین زوجی قادر نیستند بچه‌های خود را تر و خشک و نگهداری کنند. ممکن است هوش والدین روی هوش بچه‌ها اثر بگذارد؟ بله ممکن است اثر بگذارد. ما برای افراد کم هوش چندین برنامه درمانی داریم. به اینها نکات راوانی یاد می‌دهیم. ممکن است طی ۱۰ سال بتوانند ۵ کلاس درس بخوانند، بعضی کارهای ضروری را به اینها یاد می‌دهیم. باور کنید ازدواج یک پدیده فوق‌العاده مقدس و مهمی است، همینطوری نمی‌شود ازدواج کرد. عامل پنجم، نزدیکی جغرافیایی، این دو نفر است. نمیدانم شما چقدر روی عامل جغرافیا تاکید می‌کنید ولی خصوصیت جغرافیایی پاره‌ای خصوصیات روانشناسی و شخصیتی به ما می‌دهد. مثلاً مردم مناطق جغرافیایی سردسیر را با مردم مناطق جغرافیایی کویری یا جغرافیای مدیترانه‌ای و ... مقایسه کنید، حتماً تفاوت دارند. معمولاً مردمی که در کنار دریا زندگی میکنند آرام‌ترند. برای اینکه طبیعت به نفع آنهاست. یک چوب خشک را در این مناطق در زمین بکاری، سبز میشود. تیر قیراندود چراغ برق شهر من، شاخه می‌دهد، باور می‌کنید؟! مثلاً اگر خیلی تنبل هم باشید فقط کافی است که کنار دریا بنشینید و قلاب ماهیگیری را داخل دریا بیندازید و ماهی بگیرید. ناهار شما آماده است! حالا این را با یک مرد کویری که آب ندارد، زندگی ندارد، اصلاً کلافه است، مقایسه کنید. لذا این آدم شمالی با آن آدم کویری صفات رفتاری و شخصیتی اش فرق میکند. این یکی ملایم‌تر است و آن یکی قدری تندتر.

ما می‌گوییم وقتی می‌خواهید ازدواج کنید، بهتر است طول و عرض جغرافیایی‌تان به هم بخورد و نزدیک باشد. خوب است اینجا به تفاوت سنی مطلوب میان زن و شوهر هم اشاره ای بکنیم:

مطلوب است که آقایان در حدود چهار تا هفت سال بزرگتر از خانمها باشند. هرگز یک خانم نباید با یک مرد کم سن و سال تر از خودش ازدواج کند. شاید در ابتدا این انتخاب برایش جالب باشد ولی

براستی او برایش شوهر نیست. مردی که مثلاً هفت یا هشت سال از همسرش کوچکتر است، نمی‌تواند شوهر مناسبی باشد.

عامل ششم، شباهت تحصیلی است. ما خیلی اصرار می‌کنیم که سطح تحصیلات زن و شوهر در میزان توافق و سازگاری آنان مؤثر است. زندگی یک آدم باسواد با یک آدم بی‌سواد خیلی سخت است. مثلاً نمی‌شود که یکی دکترا داشته باشد و دیگری فقط شش کلاس درس خوانده باشد. البته در زمان قدیم رسم بود که مردان، زنان بی‌سواد یا کم‌سواد می‌گرفتند که اگر هر بلایی سرش آوردند، متوجه نشود. اما الان شرایط جامعه تغییر کرده است. غالباً آقایان دوست دارند با زنان باهوش و تحصیل کرده ازدواج کنند. زیرا معتقدند وقتی که ما مردیم چراغ خانه ما را روشن نگه می‌دارند. ولی یک زن کم‌عقل و کم‌هوش نمی‌تواند چراغ خانه را روشن نگه دارد. اصلاً چه لزومی دارد که زنی بگیریم که هوشش کم باشد. مگر ما می‌خواهیم چه کار کنیم؟ ما می‌خواهیم زندگی کنیم. این زندگی ماست. این میزان درآمد ماست. هر جا مشکلی دارد بفرمائید. چرا ما با کسی ازدواج کنیم که ما را درک نکند. اتفاقاً اگر ما را درک کند و بفهمد خیلی خوب است. من فکر می‌کنم در گذشته، مردان از زنانی تیز و باهوش وحشت داشتند برای اینکه ما مردان عیب و ایرادهایی داریم که یک خانم فهمیده و نازنین این ایرادها را رفع می‌کند ولی اذیت هم نمی‌کند. الان مردانی ما بسیار علاقمندند که با زنان تحصیلکرده ازدواج کنند. مثلاً مردانی که تحصیلاتشان در حد زیر دیپلم، یا زیر کلاس پنجم ابتدایی یا زیر لیسانس است، تمایل دارند که زنانی باسوادتر از خودشان بگیرند. یک مشاور بیک مرد که علاقمند بود با زنی که تحصیلات وی بیش از خودش بود ازدواج کند اما مشاورش با او گفته بود «این خانم لیسانسه هستند ولی شما فقط شش کلاس درس خوانده‌اید.» آقا گفت: «عیبی ندارد من از ایشان خیلی چیزها یاد می‌گیرم.» ولی مشاور تاکید داشت که: «نه، صلاح نیست.»

عامل هفتم، وجود اساس دلبستگی بین طرفین ازدواج است. وقتی قصد داریم با کسی ازدواج کنیم لازم است که قدری دلمان با او باشد. شما می‌دانید مردمی که با عشق زیاد نسبت به همدیگر ازدواج می‌کنند خیلی زود سرد می‌شوند و حتی کار به جدایی و طلاق هم می‌کشد. ولی برای یک ازدواج مطلوب و معقول دوست داشتن عادی و مختصر لازم است. مثلاً کسی که به خواستگاری دختر خانمی آمده و حالا نامزد شده‌اند باید دو، سه ماهی با همدیگر رفت و آمد کنند تا قدری نسبت به هم احساس دلبستگی پیدا نمایند. به طوری که اگر دوزخ همدیگر را ندیدند دلشان تنگ بشود. این احساس، عالی است. یک احساس دلتنگی نه کمتر و نه بیشتر. بعضیها که به شدت عاشق می‌شوند، می‌گویند یا این یا مرگ. باید به این آدمها گفت که در چنین شرایطی، مرگ را ترجیح بدهند. این چنین ازدواجی فایده ندارد. خاطرخواهی یا افراط دوست داشتن همان چیزی است که مثلاً نوجوان یا جوانی از آپارتمان بیرون می‌آید و دم آسانسور دختری را می‌بیند و یک دل نه صد دل عاشقش می‌شود، تنها به یک نگاه. چنین ازدواجی به درد نمی‌خورد، ما می‌خواهیم یک کسی

را داشته باشیم که مثلاً او را چهار ماه ببینیم، بعد دوستش بداریم. بگوییم که حداقل چهار ماه او را می شناختیم و بعد به او علاقمند شدیم.

عامل هشتم، تشابهات فرهنگی است. امروزه ثابت شده که مهمترین عامل تداوم زندگی یا طلاق تشابهات فرهنگی یا اختاف فرهنگی میباشد. حتی برای زوجهای مذهبی تشابهات مذهبی هم مهم خواهد بود زیرا بعضی اوقات . ممکن است در کلام خود گاهی بد و بیراههایی بگوییم که مثلاً داماد یا عروس خانه ما که از یک دین و مذهب دیگری است بدش بیاید. تفاوت زبان چندان مهم نیست، اغلب زن و شوهرها زبان یکدیگر را یاد می گیرند ولی مذهب را نمی توانند. عامل نهم، از نظر ظاهری تقریباً شبیه هم باشند. دو نفر که می خواهند ازدواج کنند باید ظاهری داشته باشند که بتوانند پنجاه سال همدیگر را تماشا و تحمل کنند. اغلب ما انسانها آینه های خود را گم کرده ایم. مثلاً آقا دنبال زیباترین زن است، در حالی که خودش یک چیز بدترکیب و زشتی است. باید به او بگوییم تو خجالت نمی کشی زیباترین خانم که نمی آید با تو ازدواج کند. اگر ما آینه هایمان را پیدا کنیم، یک کسی را که شبیه خودمان باشد پیدا می کنیم. عیب و ایرادهای چهره و ظاهر اندام در طولانی مدت معنی دار و مسئله ساز می شود. اما در کوتاه مدت کسی متوجه نمی شود.

به هر حال یک ظاهر متعادل مورد درخواست است. در مورد هیچ یک از عواملی که تاکنون درباره اش صحبت شد، نباید دیدگاه ایده آلیستی داشته باشیم زیرا ما دنبال ایده آل نیستیم، ما همین زندگی معمولی را بچرخانیم هنر کرده ایم. ما برای ازدواج یک آدم معقول و منطقی می خواهیم که سواد و سن او هم معمولی باشد، خانواده معقولی هم داشته باشد. اصلاً ایده آل گرا نیستیم.

درواقع بسیاری از آقایان و خانمهایی که ازدواج نکرده اند یا اینکه دیر ازدواج می کنند علتش این است که ایده آلیستی فکر می کنند.

مثلاً دختر خانم بدنبال آقایی است که هنوز در تاریخ نیامده و باید بسازیم و برعکس. مشاورین خانواده اعتقاد دارند که با همان چیزهایی که داریم باید قناعت کنیم. این همه خانم و آقای خوب و اهل زندگی در این مملکت وجود دارند که شایسته ازدواج هستند. حالا چه فایده ای دارد که ما بخواهیم یک فردی را با فلان شرایط بدهیم برایمان طراحی کنند! ما با چشم و ابروی دیگری که زندگی نمی کنیم، ما با شخصیت یک آدم زندگی می کنیم.

در مورد تشابهات، شناخت بعدی ما در مورد چیزی به نام شخصیت است. شخصیت مجموعه خصوصیات سرشتی و اکتسابی ما است. مثلاً یک فردی را می بینید که خیلی منزوی و درون گراست. بعد فرد دیگری را می بینید که خیلی شاد و برون گراست. این دو نفر نمی توانند با هم ازدواج کنند. چون هر کدام ساز خودش را می زند. یک کسی که از نظر ویژگیهای شخصیتی، حد وسط باشد بسیار مناسب است. آیا درون گرایان می توانند با هم ازدواج کنند؟ شاید بد نباشد چون

هر دو ساکت یک گوشه ای می نشینند و ممکن است خودشان راضی باشند. ولی آدم احساس می کند که چه خانه ساکت و سردی. برون گرایان چطورند؟ اینقدر حرف دارند که هیچکدام حاضر به ساکت شدن نیستند. ولی مردم متعادل و عادی چه کانی اند؟ آدمهایی که حد وسط این دو تا ویژگی هستند: درون گرایی و برون گرایی.

۱/۳۵- آیا مجرد ماندن بر روی سلامتی تاثیر منفی دارد؟

لزوم ازدواج چیست و آیا مجرد ماندن می تواند بر روی سلامتی جسمی و روحی تاثیر منفی بگذارد در حالت کلی، انسان موجودی اجتماعی است و نمی تواند بدور از هم نوعان خود زندگی بادوام و با کیفیتی را دنبال کند. او به شبکه اجتماعی نیاز دارد. این شبکه می تواند خانواده، اقوام و دوستان و جامعه ای باشد که او در آن زندگی می کند. ازدواج و خانواده بخش اولیه و کوچکی از این شبکه اجتماعی است که موجبات تولید نسل و بقای انسان را فراهم می کند.

پژوهشها نشان داده اند که افرادی که از این شبکه ها برخوردار نیستند دچار احساس تنهایی می شوند که موجب ضعیف شدن سیستم ایمنی بدنشان می گردد. تعداد دفعاتی که افراد متاهل به خدمات درمانی نیاز پیدا می کنند بسیار کمتر از تعداد دفعاتی است که افراد مجرد و یا طلاق گرفته به این سرویسها نیاز پیدا می کنند. بنابراین ازدواج به عنوان کوچکترین خانه از این شبکه اجتماعی می تواند در حفظ و بقای سلامتی روحی، جسمی و روانی افراد تاثیر بسزایی داشته باشد. زودانزالی به حالتی گفته می شود که فرد نتواند زمان به انزال رسیدنش را کنترل کند و یا اینکه به حدی زود به انزال برسد که شریک جنسی اش از ارتباط جنسی لذت کافی نبرد. البته باید انتظارات واقع گرایانه باشند.

بطور کلی چند مسئله می تواند باعث بروز زودانزالی در آقایان بشود:

اگر فرد در زمان نوجوانی الگوی درستی برای خودارضایی نداشته باشد ممکن است به زودانزالی عادت کند و به مرور این عادت تا سنین بالاتر هم با فرد بماند. مثلا اگر نوجوانی خودارضایی می کند و دلهره دارد که کسی در حین این کار او را ببیند، سعی می کند زمان انزالش را تسریع کند و کم کم مغز یاد می گیرد که به محض تحریک شدن آلت تناسلی فرد باید به انزال برسد بنابراین حتی زمانی که فرد تنها است و یا با شریک جنسی اش نزدیکی دارد ممکن است زودتر از زمانی که می خواهد، به انزال برسد.

کسانی که برای بارهای اول رابطه جنسی را تجربه می کنند ممکن است کنترل خوبی روی زمان انزالشان نداشته باشند. دلیل این مسئله آن است که محیط واژن خانمها احساس جدیدی را در فرد ایجاد می کند که موجب تحریک شدید فرد میشود. در این حالت معمولا افراد به مرور زمان و با شناسایی احساساتی که در حین نزدیکی دارند می توانند کنترل را بدست بیاورند.

الگوی ناصحیحی که از ابتدای رابطه جنسی بین دو نفر شکل می‌گیرد. این الگو میتواند بر اثر فشار اطرافیان، ترس از دیده شدن و غیره در اوایل رابطه بوجود آمده باشد. استرس و فشار روحی می‌تواند باعث انزال زودرس شود.

به هم خوردن تعادل هورمونهای مغزی از جمله پرولاکتین، دوپامین و سروتونین بطور طبیعی و یا بر اثر استفاده از برخی داروها می‌تواند باعث انزال زودرس شود. این قضیه با مراجعه به پزشک و انجام یک سری آزمایشات هورمونی می‌تواند تایید بشود و در صورت لزوم درمان شود. چنانچه انزال زودرس به دلیل عدم تعادل هورمونی باشد و به این مسئله رسیدگی نشود شخص دچار انزال زودرس مزمن می‌شود که احتیاج به درمانهای دارویی و روان‌درمانی دراز مدت خواهد داشت.

دو روش بسیار موثر در درمان انزال زودرس روش تحریک و توقف و کارکردن بر روی عضله‌های کف لگن هستند. این دو روش طوری موثر است که بیشتر شبیه معجزه می‌ماند! نتیجه این تمرینها پس از شش ماه چنانچه بطور مرتب انجام شوند بروز می‌کنند.

روش تحریک و توقف: فرد به حالتی شبیه خود ارضایی با دست خودش را تحریک می‌کند یا از شریک جنسی‌اش می‌خواهد که این کار را برایش انجام دهد و درست پیش از رسیدن به انزال توقف می‌کند، این کار را برای سه بار انجام می‌دهد و برای بار چهارم می‌تواند به انزال برسد. (بهتر است از ژلهای لغزنده کننده در حین این تمرین استفاده کنید).

تمرین ماهیچه‌های کف لگن: این تمرین روی ماهیچه‌هایی کار می‌کند که مسئول نعوظ و انزال در مردان هستند. برای پیدا کردن آنها در حین ادرار کردن، ادرار خود را نگاه دارید و سپس رها کنید. بعد از شناسایی این ماهیچه‌ها در حالت عادی (در حین دیدن تلویزیون، کار و غیره) می‌توانید مرتباً آنها را منقبض کرده برای چند ثانیه نگاه دارید و سپس رها کنید. به مرور تعداد این تمرینها را بالا ببرید.

۱/۳۶- در زندگی زناشویی، شما می‌توانید معجزه کنید

در زندگی زناشویی شما هم می‌توانید معجزه کنید (درگوشی با آقایان)
مردان می‌توانند به روشهای گوناگون وبی‌آنکه زحمت فراوانی به خود بدهند توجه همسرانشان را جلب کنند و به بار عاطفی زندگی زناشویی خود بیفزایند. اغلب مردان این رامی‌دانند اما زحمت آن را به خود نمی‌دهند. زن برای اینکه احساس کند شوهرش او را دوست دارد باید از ناحیه همسرش بارها مورد محبت قرار گیرد. یک یا دوبار ابراز محبت هر اندازه هم که مهم باشد نمی‌تواند برای زن رضایت بخش باشد. زن از نظر روحی و عاطفی احتیاج به توجه و محبت دارد مردان با انجام کارهای کوچک و جزئی می‌توانند این نیاز را برآورده سازند اگر زن مورد مهر و محبت شوهر قرار بگیرد نسبت به شوهرش نیز محبت بیشتری می‌کند و در نتیجه مرد تدریجاً خود را موجودی قدرتمند و موثر می‌بیند، زیرا عشق و علاقه و توجهی را که به آن احتیاج دارد دریافت می‌کند. در

- این شرایط زن و شوهر هر دو به خواسته‌های خود می‌رسند و از زندگی راضی خواهند بود. چند اقدام جزیی که مردان می‌توانند از آن برای جلب‌علاقه همسرانشان استفاده کنند:
- ۱ - وقتی به خانه برمی‌گردید قبل از هر کار او را ببیاید. از او درباره کارهایی که در طی روز انجام داده‌سوالهایی مشخص بکنید مثلا بپرسید آیا امروز به پزشکی که قرار بود مراجعه کنی مراجعه کردی؟
 - ۲ - مدت ۲۰ دقیقه با او وقت صرف کنید؛ در این زمان از خواندن روزنامه و یا انجام کارهایی که حواس شما را به آن معطوف کند خودداری کنید.
 - ۳ - به مناسبت‌های ویژه و گهگاه بدون دلیل مشخص به او شاخه گلی هدیه کنید.
 - ۴ - از حالت چهره و طرز لباس پوشیدنش تعریف کنید.
 - ۵ - اگر ناراحت است به احساساتش بها بدهید.
 - ۶ - وقتی خسته است به او کمک کنید.
 - ۷ - اگر می‌بینید دیر به منزل می‌رسید به او تلفن کنید و دیر آمدنتان را به او اطلاع دهید.
 - ۸ - اگر احساساتش جریحه دار شده با او همدردی کنید. به او بگویید متأسفم که ناراحت هستی بعد سکوت کنید، بگذارید بداند که حال او را درک می‌کنید.
 - ۹ - برای اینکه ثابت کنید ناراحتی او تقصیر شما نیست توضیح و راه حل ارائه ندهید.
 - ۱۰ - وقتی از خانه بیرون می‌روید از او بپرسید آیا لازم است چیزی بخرم؟ اگر پاسخ مثبت داد حتما کالای موردنظرش را خریداری کنید.
 - ۱۱ - تو را دوست دارم را روزی چندبار به او بگویید.
 - ۱۲ - وقتی از کسی ناراحت است جانب او را بگیرد.
 - ۱۳ - در حضور دیگران به او محبت کنید.
 - ۱۴ - در کیف خود عکسی از او نگهداری کنید. گهگاه این عکس را با عکس دیگری عوض کنید.
 - ۱۵ - نظافت را در منزل رعایت کنید.
 - ۱۶ - برای او هدایای کوچک مثل عطر- شکلات و.... بخرید.
 - ۱۷ - در کارها از او نظرخواهی کنید.
 - ۱۸ - در مناسبت‌های ویژه مانند سالروز تولد - ازدواج و.... برای او مطلبی بنویسید.

۱/۳۷- مسائل روحی و عاطفی دوران بلوغ

۱/۳۷/۱- سندرم یا نشانگان پیش از عادت ماهانه:

به دلیل اینکه در حالت طبیعی تمامی خانمهایی که در سن باروری هستند عادت ماهانه را تجربه می‌کنند این قسمت از بحث این هفته علاوه بر دخترخانمهای نوجوان مربوط به خانمها هم می‌شود.

عادت ماهانه یک فرایند پیچیده است. توضیح ساده آن این است که برای ایجاد عادت ماهانه هیپوتالاموس در مغز و هیپوفیز هورمونهای مربوطه را ترشح می‌کنند و تقریباً بطور همزمان تخمدانها هم هورمونهای لازمه را وارد جریان خون می‌کنند.

در این دوران جدار رحم که در دوران سیکل ماهانه برای دوران لانه‌گزینی و باروری آماده شده ریزش می‌کند و همین خونریزی عادت ملاحانه را تشکیل می‌دهد. در این زمان هر فردی می‌تواند حالت‌های متفاوت جسمی، روحی و یا عاطفی را تجربه کند.

در آمریکا از هر ۴ نفر دچار یکی از نشانگان این دوران است و در انگلستان طبق آماري که گرفته شده از هر ۳ نفر ۱ نفر دچار نشانگان عادت ماهانه است.

بخاطر اهمیت این مسئله یک موسسه به نام موسسه ملی نشانگان پیش از عادت ماهانه تاسیس شده که اگر مایل بودید به زبان انگلیسی مطالعه کنید و بیشتر در این مورد بدانید می‌توانید به سایت آنها به آدرس: <http://www.pms.org.uk> مراجعه کنید. در ضمن سایت میو کلینیک در آمریکا هم اطلاعات خوبی را در این مورد دارد:

<http://www.mayoclinic.com/health/premenstrual-syndrome/DS>

عوارض دوران قانددگی می‌تواند جسمی باشد مثلاً: شامل سردرد، بی‌خوابی، درد زیردل، حساس شدن و ورم سینه‌ها، درد عضلات و مفاصلها، بالارفتن جزئی وزن بدلیل احتباس مایعات، نفخ، خستگی و بعضیها هم به اصطلاح وبار پیدا می‌کنند مثلاً شکلات می‌خورند، و غیره. یا عوارض روحی باشد: مثل: دلشوره، عصبیت، زود رنجی و غیره.

بعضی‌ها هم دچار حواس‌پرتی می‌شوند. مثلاً: احساس می‌کنند نمی‌توانند تمرکز کنند یا دست و پا چلفتی شده‌اند و یا وسایلشان را جا می‌گذارند و غیره.

بعضی‌ها هم دچار افسردگی می‌شوند. احساس بی‌هودگی می‌کنند، تا کسی چیزی به آنها بگوید زود به گریه می‌افتند بخصوص اگر کسی خلاف میلشان کاری را بکند و دست و دلش به هیچ کاری نمی‌رود.

بعضی از موارد نشانگان هم در فرد وجود دارند و صرفاً در این دوران تشدید می‌شوند یا عود می‌کنند. مثلاً اگر کسی می‌گرن داشته باشد در این دوران شاید سردردش عود کند که معمولاً بخاطر افت شدید استروژن است. و یا اگر زمینه افسردگی داشته باشد حالت‌های شدیدتری از افسردگی را تجربه کند.

در مجموع عوارض پیش از عادت ماهانه معمولاً از یک هفته پیش از شروع خونریزی شروع می‌شود و چند روز بعد از شروع خونریزی متوقف می‌شود. بنابراین می‌توان تشخیص داد که ناراحتی که فرد تجربه می‌کند مربوط به آن دوران است و یا اینکه مزمن است و باید توسط پزشک بررسی شود.

کاری که خیلی در این مورد کمک می‌کند، داشتن دفتر یادداشت دوران قاعدگی است. یعنی که فرد یک دفتر دارد و در آن می‌نویسد که از یک هفته پیش از شروع عادت ماهانه تا چند روز بعد از شروع خونریزی چه حالتهایی را داشته.

مثلا این بار من هیچ حالتی نداشتم و یا مثلا سر درد داشتم که از دو روز مانده به خونریزی شروع شد و یک روز بعد از آن شدید شد و در روز سوم خونریزی فروکش کرد.

بعضی از این حالتها ممکن است فقط یکبار پیش بیاید مثلا شب پیش دیر خوابیدید و برای آن سرتان درد گرفته و که این نشانگان عادت ماهانه نیست. اما اگر یکی از این حالتها در حداقل دو عادت ماهانه پیش آمد آنوقت می‌شود نتیجه‌گیری کرد که این عارضه خاص مربوط به دوران عادت ماهانه بوده.

دانستن این نکات و اینکه فرد بداند که در این دوران چه حالتی را دارد به او کمک می‌کند که کمترین صدمه را به ارتباطاتش با دیگران بزند. مثلا دختر خانمی که می‌داند در هنگام عادت ماهانه زودرنج می‌شود به کوچکترین چیزی که دوستانش می‌گویند با آنها قطع رابطه نمی‌کند.

۱/۳۷/۲- آیا درمانی برای نشانگان عادت ماهانه وجود دارد؟

یک سری درمانهایی پیشنهاد شده برای این نشانگان که برخی از آنها توسط خود فرد می‌تواند اجرا بشود و دسته دیگر هم درمانهای دارویی است که بعضا خود فرد می‌تواند استفاده کند و یا باید به پزشک مراجعه کند تا دوز مناسب دارو دریافت کند.

مثلا یکی از ساده ترین درمانهای پیشنهاد شده کنترل خواب و خوراک فرد است. اگر فرد خواب کافی و عمیق داشته باشد بصورتی که زمانی که بیدار می‌شود احساس سرزندگی کند، این خواب کافی بوده و اثر مثبتی روی کم کردن ناراحتیهای این دوران می‌گذارد.

خوردن غذاهایی که کربوهیدرات دارند مثلا برنج و نان و سیب زمینی بخاطر نشاسته ای که دارند در پژوهشها مفید گزارش شده. در ضمن خوردن غذاهای پر نمک ممکن است باعث جمع شدن آب در بدن بشود که توصیه نمی‌شوند.

نوشیدن مشروبات الکلی و نوشیدنی‌های کافئین دار از جمله قهوه و چای غلیظ هم بدلیل بر هم زدن تعادل انرژی و اینکه در بعضی‌ها سبب بیخوابی می‌شود توصیه نشده است.

نرمشهای منظم و سبک در این دوران به جریان خون کمک می‌کند و می‌تواند از ناراحتیهای جسمی این دوران کم کند اما مثلا دراز و نشست و یا نرمشهای عضلات شکم درد را بعضاً بدتر می‌کند چون باعث انقباض مضاعف می‌شود.

در بعضی افراد گذاشتن چراغ مادون قرمز و یا گرم کردن زیر شکم درد را تخفیف می‌دهد. تمرینهایی برای آرامش فکر مثل مدیتیشن یا یوگا برای بعضی افراد مفید بوده.

در برخی موارد هم رفتار درمانی به فرد کمک می‌کند تا رفتارهای مخربی را که در این دوران ممکن است انجام بدهد کنترل کند و یا بعضاً تصحیح کند که بعداً احساس پشیمانی نکند.

با توجه به حالتهایی که فرد دارد و نیازی که دارد درمانهای دارویی هم پیشنهاد شده از جمله: قرصهای ویتامین که ترکیبی از ویتامینها و املاح معدنی دارند. پیریدوکسین که نوعی از ویتامین B₆ است برای بعضی افراد مفید گزارش شده.

در بعضی موارد پزشک قرصهای ضد بارداری برای افراد تجویز می کند. از بین این قرصها بخصوص آنهایی که ترکیبی هستند یعنی استروژن و پروژسترون دارند مفیدترند.

داروهای مسکن و ضدالتهابی غیر استروئیدی یا غیر هورمونی مثل استامینوفن کدئین و یا پروفن هم مفید بوده اند (همینجا یادآوری کنم که پروفن را با معده خالی نخورید).

داروهای ضد دلشوره و بعضی از داروهای ضدافسردگی هم در کم کردن حالتهای روحی این دوران موثر شناخته شده اند. مثلاً بعضی از پژوهشگران داروهای ثابت کننده خلق را هم موثر دانسته اند از جمله لیتیموم.

در حال حاضر دانشمندان بر روی دارویی کار می کنند که امیدوارند بتواند حالتهای روحی دوران عادت ماهانه را درمان کند. تا آن موقع امتحان کردن روشهای غیر دارویی که ضرری ندارد به امتحان کردنش می ارزد.

این موارد و استفاده از داروهای ذکر شده برای بعضیها مفید بوده و برای بعضی دیگر نبوده اما هر فردی با توجه به شرایطش باید ببیند که چه چیزی برایش کار می کند.

تصویری که یک فرد نوجوان نسبت به بدنش دارد و اینکه این تصویر چگونه شکل می گیرد. معمولاً در شکل دادن این تصویر: اطرافیان، آموزش در مورد اندامهای بدن و رسانه های عمومی موثرترین هستند.

معمولاً مقایسه اعضایی که می توان آنها را دید آنقدر دشوار نیست مثلاً اعضای چون چشم و بینی و غیری. اما در مورد اعضای از بدن که در دوران بلوغ خیلی تغییر می کنند و در حدی هم خصوصی هستند که نمی توان براحتی با اعضای تناسلی بقیه افراد در جامعه مقایسه اش کرد.

افراد ممکن است دچار نگرانیهایی بشوند که بخاطر رفع آن دست به کارهای بعضاً پرخطر بزنند. که البته اکثر این موارد هم بی تاثیر است. یکی از کارهایی که فرد ممکن است بکند این است که از هر جای ممکن الگویی بدست بیاورد که بتواند خودش را با آن محک بزند تا مطمئن شود که اعضای تناسلی اش اصطلاحاً نرمال است.

مخرب ترین و متأسفانه در دسترس ترین منبعی که در این مورد وجود دارد منابع تجاری اینترنتی و فیلمهای تجاری هستند که در مورد روابط جنسی ساخته می شوند. فرد نوجوان لزوماً نمی داند که چه هدفی پشت این فیلمهاست و تنها تصورات اغراق آمیز و غلطی را می بیند که به حدی می توانند تاثیرگذار باشند که افراد اصلاً به شک می افتند که مباداً آنها ناقص الخلقه و غیرعادی هستند.

به طور میانگین پژوهشهای روانشناختی نشان داده اند که در بین افراد زیر ۱۸ سال قسمتی که مربوط به منطق و شناخت است یعنی قدرت تصمیم گیری، آینده نگری و درک کامل و جامع

نسبت به مسائل هنوز در حال شکل گیری است (البته این رشد تا سن ۲۵ سالگی ادامه دارد) و اینکه افراد نوجوان معمولاً هنوز در مرحله شناخت تغییرات بدنشان و ساختن اعتماد به نفس خود هستند بنابراین در این مرحله رویارویی با چنین اطلاعات مبالغه آمیز و نادرستی می تواند روی اعتماد به نفسشان تا حدی اثر بگذارد که حتی از ایجاد رابطه بترسند.

بنابر یافته های این پژوهشها در کشورهای مختلف درجات مختلف و سن بندی های مختلفی برای فیلم ها، سایت های اینترنتی، و کتابها و مجلات در نظر گرفته اند. براساس پژوهشها افرادی که دوران بلوغ را با موفقیت پشت سر گذاشته اند در اکثر موارد زیر مشترک بوده اند:

- افرادی که با پدر و مادر و یا یک فرد مشابه مثل پدر و یا مادر بزرگ و غیره نزدیک بوده اند یعنی می توانستند مشکلات خودشان را با آنها در میان بگذارند حالا ممکن است لزوماً آن مشکل حل نشده باشد اما همین که با یک بزرگتر مسئله را مطرح کرده اند به آنها احساس امنیت داده.
- افرادی که به طور مرتب به مدرسه رفته اند و با دوستان و معلمهای خود رابطه مثبتی داشته اند.
- برای آینده شان هدف داشته اند یعنی اگر از آنها بپرسید ۵ سال و یا ۱۰ سال از الان خودتان را کجا می بینید بتوانند پاسخ واقع گرایانه ای بدهند. فعالیت ورزشی و یا هنری را در کنار درس خود داشته اند که از آن طریق هم اوقات فراغتشان را پر کنند و هم بتوانند احساسات خود را ابراز کنند.
- افرادی که اعتقادات اجتماعی و اخلاقی دارند. این اعتقادات و اصول اخلاقی محکم، به هدفمند بودن فرد کمک می کند و جرئت نه گفتن را در برابر خواسته های پرخطر دوران نوجوانی می دهد.

۱/۳۸- چگونه محبوب خانمها باشیم

خانمها به نوع خاصی از مردان علاقه دارند، به همین دلیل از مردانی که دارای یک سری خصوصیات خاص هستند به شدت پرهیز می کنند. این امر در دوران اولیه ارتباط از اهمیت ویژه ای برخوردار است درست زمانی که خانمها در حال قضاوت خصوصیات اخلاقی آقایان هستند. در زیر خصوصیات ۸ تپ از مردانی را که خانمها سعی می کنند خودشان را از آنها دور نگه دارند آمده است. ما این اطلاعات را از طریق مصاحبه هایی که با جمع کثیری از خانمها انجام داده ایم، بدست آورده ایم.

البته اگر یکی یا چند تا از خصوصیات زیر در شخصیت شما وجود داشت جای هیچ گونه نگرانی وجود ندارد چرا که اغلب آنها باعث بر هم خوردن رابطه نخواهند شد. نظر ما این نیست که خصوصیات اخلاقی خود را به طور کلی تغییر دهید بلکه مراقب آن دسته از رفتاری که به مزاج خانمها چندان خوشایند نیست باشید. خواندن مقاله را ادامه دهید تا متوجه شوید که خانمها چه چیزهایی را دوست ندارند. از این طریق نوبت بعد که با همسر یا دوست دخترتان ملاقات داشتید راحت تر می توانید اثر گذار جلوه کنید.

۱- مردانی نیازمند او بیش از اندازه احساساتی است و از همان آغاز کار تمام عواطف خود را به بیرون می‌ریزد. این مرد نسبت به خود شک دارد و دائماً نیازمند اطمینانهای مکرر در زمینه شغلی دوستی و رابطه‌ای است. چرا او جذاب نیست: اعتماد به نفس و استقلال از جمله خصوصیات جذاب آقایون در نظر خانمها هستند و عدم اطمینان و وابستگی نکوهیده هستند. بیشتر خانمها به دنبال مرد قدرتمندی هستند که در زندگی بتوانند بر او تکیه کنند. بنابراین اگر شما همیشه بر آنها تکیه کنید - به ویژه در مراحل ابتدایی رابطه - او ممکن است نسبت به توانایی‌های شما مشکوک شود و از آنجایی که خانم با تمام ناامنی‌ها به یک رابطه قدم می‌گذارند دیگر انتظار ندارند که از جانب شما نیز شاهد عدم اطمینان باشند. اگر چنین فردی هستید چه بکنید: زمان بندی راه حل کار شماست. شما در آغاز ارتباط می‌بایستی خیلی مراقب اخلاق و رفتار خودتان باشید. نا امنیها و تمام احساسات خود را یک جا بروز ندهید. زمانی که رابطه شما به اندازه کافی صمیمی شد می‌توانید عواطف خود را تا آنجا که میل دارید با او در میان بگذارید. در آن زمان او حتی به خاطر انجام این کار از شما سپاسگزار نیز خواهد شد.

۲- مردی که رفتار قابل پیش بینی باشد خانمها از این نوع مردان خوششان نمی‌آید چرا که می‌توانند به راحتی تمام عکس‌العمل‌هایش را پیش‌بینی کنند. چینی مردی در ذهن خود پیرو یکسری قوانین و مقررات خاصی است که همیشه رفتارهایش را بر پایه آنها انجام می‌دهد. به عنوان مثال هیچ گاه برای اینکه خانم را سوپرایز کنند بدون قرار قبلی او را به گردش نمی‌برند. چرا او جذاب نیست: خانمها تا حدی به دنبال رفتار غیر قابل انتظار در آقایون می‌گردند (مردانی با روح آزاد) به این دلیل است که اکثر خانمها به دنبال «پسرهای شیطون» می‌گردند. این تنها به دلیل شیطنت نیست که خانمها جذب می‌شوند بلکه دلیل اصلی آن غیر قابل پیش‌بینی بودن آنهاست. اگر چنین فردی هستید چه بکنید: اگر می‌خواهید در خانمها تاثیر بگذارید لزوماً نباید آدم بدی باشید بلکه سعی کنید خصوصیات مثبت را با هم جمع کنید - به ویژه در ابتدای رابطه - به راحتی با او تماس بگیرید و برای آخر هفته او را به یک پیک نیک و یا شام خوشمزه دعوت کنید. زمانی که این کار را انجام دهید اگر تا چند وقت هم درگیر کارهای روزمره خود باشید او از دست شما ناراحت نمی‌شود. سعی کنید هر چند وقت یکبار با انجام کارهای این چینی او را شگفت‌زده کنید و سرزندگی و شادایی را به رابطه خود دعوت کنید.

۳- مردانی متکبر او بسیار خودخواه و خودبین است. همچنین بی‌ادب نیز می‌باشد نه تنها با خانمها بلکه با تمام افراد و احساس می‌کند که همه از او پایینتر هستند. حتی اگر در روز ملاقات شخصی که دارای چنین خصوصیتی است با خانم مورد نظر مهربان باشد و برخورد خوبی داشته باشد باز هم کافی نخواهد بود زیرا خانمها رفتار شما را با سایر افراد را نیز

مدنظر می‌گیرند. چرا او جذاب نیست: خانمها اغلب برای ارزیابی خصوصیات اخلاقی مردان رفتار آنها را با افراد دیگر می‌سنجند. بنابراین اگر در روز ملاقات با او مهربان باشید خانم رفتار شما با سایر افراد را نیز مد نظر قرار می‌دهد. اگر چنین فردی هستید چه بکنید: هیچ خانمی دوست ندارد که در جلوی مردی کم بیاورد بنابراین در زمان ملاقات بهتر است خودپرستی‌تان را پنهان کنید و اگر می‌خواهید که حقیقتا در او تاثیر بگذارید باید با تمام افرادی که در کنار شما هستند با احترام رفتار کنید. چرا که او در حال نظاره شماست.

۴- مرد خشن و بی‌نزاکت چنین مردی در نزد شما خانمهای دیگر را هم از زیر نظر خود می‌گذارند. با خدمتکار رستوران بیش از اندازه صحبت کرده و احساس عشق ورزی می‌نماید. روی هم رفته او برای خانمها هیچ گونه ارزش و اعتباری قائل نیست. چرا او جذاب نیست: این کار نه تنها نوعی بی‌نزاکتی قلمداد می‌شود بلکه باعث می‌شود تا خانم حس عزت نفس خود را نیز از دست بدهند. اگر در اولین قرار ملاقات با یک خانم چنین رفتاری را از خود بروز بدهید بدون شک هیچ شانس برای برقراری ارتباط پیدا نخواهید کرد. اگر چنین فردی هستید چه بکنید: اگر نمی‌توانید چنین اخلاقی را برای مدت زمانی طولانی از خود دور نگه دارید حداقل سعی کنید که در اولین ملاقات چنین کارهایی از شما سر نزنند. اگر بخواهید دائما نگاه‌هایتان را به این طرف و آن طرف بچرخانید این کار پس از مدتی به صورت یک عادت ناپسند در می‌آید. اگر بخواهیم با صداقت کامل به قضیه نگاه کنیم باید بگوییم که بروز چنین رفتاری در هیچ مرحله‌ای از رابطه برای طرف مقابل به هیچ وجه قابل قبول نمی‌باشد.

۵- مردانی چپ. این نوع از آقایون خانم را به شام دعوت می‌کنند و زمانی که موقع پرداخت صورتحساب فرا می‌رسد با وقاحت تمام از خانم می‌خواهند که پول غذا را دانگی حساب کنند. هیچ گاه پولهایش را به خاطر خرید گل برای همسرش خرج نمی‌کند و همیشه ارزانترین نوشیدنی را انتخاب می‌کند. او از همان اولین قرار ملاقات طوری برخورد می‌کند که گویی در تنگنای مالی قرار دارد. چرا او جذاب نیست: چند ملاقات اولیه معمولا باید با سخاوت تمام انجام شود. و لغاتی نظیر «پس انداز» و «بودجه» نباید حرفی برای گفتن پیدا کنند. اگر در اولین قرار ملاقات برایش خاطره‌ای از جمع کردن پول بسازید شانس خود را برای ادامه رابطه از دست خواهید داد. اگر چنین فردی هستید چه بکنید: سر کیسه را شل کنید. لازم نیست برای تاثیر گذاری هزینه زیادی در نظر بگیرید اما باید کاری کنید که او تصور کند که وجودش برای شما خاص است. خرید گل هم هر از چند گاهی مزه خوبی دارد.

۶- مرد جر و بحث کن. این تیپ مردان عادت دارند که هر گفتگوی را به سرعت به مشاجره تبدیل کنند. اما باید بدانید که اگر خانمها را مجبور کنید که تمام مدت به دفاع از خود

بپردازند زندگی آنچنان که باید و شاید برایشان دلپذیر نخواهد بود. او زمانی که خانم را با خود به بیرون می برد به جای اینکه او احساس کند به گردش و تفریح آمده بیشتر تصور می کند که در یک جلسه مناقشه است. به همین دلیل به لاک دفاعی فرو رفته و آسیب پذیر می شود. چرا او جذاب نیست: قرار ملاقات باید یک تجربه دلپذیر باشد. اگر او مجبور باشد که تمام مدت با شما سر و کله بزند دیگر وقتی برای لذت بردن باقی نخواهد ماند. جر و بحث بیش از اندازه باعث ایجاد استرس می شود و شما هم به طور یقین هر گز نمی خواهید که همسران از شما خاطره های استرس زایی را در ذهنش ثبت کند. اگر چنین فردی هستید چه بکنید: مهمترین کار این است که آرامش خود را در هر شرایطی حفظ کنید. شما به این دلیل جر و بحث راه می اندازید که در مورد موضوعی عصبی و نا مطمئن هستید. بنابر این قبل از قرار ملاقات تمام چیزهایی که در ذهن دارید بر روی کاغذ بیاورید و سوالات مناسب را از بین آنها انتخاب کنید. با این کار نه تنها کار شما به جر و بحث کشیده نخواهد شد بلکه گفتگو آرام و دلنیشی نیز دارید.

۷- عقل کل. این گونه افراد فقط در پی قضاوت رفتار سایرین هستند. او احتمالاً نه سیگار میکشد و نه از مشروبات الکلی استفاده می کند. او از همان روز اول شروع می کند به گفتن چیزهایی از این قبیل «شما اصلاً نباید لب به مشروب بزنید»، «دسر باعث ایجاد چاقی می شود» و ... چرا او جذاب نیست: هیچ کس دوست ندارد مورد قضاوت دیگران قرار بگیرد به ویژه در روز ملاقات. انسانها این کار را آزار دهنده و بی ادبی قلمداد می کنند. اگر چنین فردی هستید چه بکنید: شما می توانید نطقهای خود را برای زمانی نگه دارید که رابطه اندکی صمیمی تر شد. اما تا قبل از زمان سیگار کشیدن، مشروب خوردن و سفارش دسر او به شما ارتباطی پیدا نمی کند.

۸- مردانی زن گریز. این تیپ مردان با تلخکامی تمام با خانمها برخورد می کنند. آنها در روز ملاقات نمی توانند خود را نگه دارند و مرتباً از جنس مونث ایراد گرفته، دشنام می دهند و از او انتقاد می کنند. چرا او جذاب نیست: در این لیست این خصوصیت تنها رفتاری است که مطمئناً باعث بر هم خوردن ارتباط خواهد شد. و اصلاً هم جای تعجب وجود ندارد. آیا شما به شخصه خانمی را سراغ دارید که از بودن در یک چنین رابطه ای لذت ببرد؟ اگر چنین فردی هستید چه بکنید: شما نیاز دارید که مجدداً نگاهی به طرز برخورد خود بیندازید. این رفتار نه تنها بی ادبانه و کثیف است بلکه تنها تیری است که باعث از بین رفتن علاقه می شود. مرد شگفت آوری باشید اگر دارای هر یک از خصوصیات ذکر شده هستید لازم نیست بیش از اندازه بترسید؛ اما همیشه به خاطر داشته باشید که: اینها نکاتی هستند که خانمها معمولاً در اولین قرار ملاقات بر روی آن بسیار دقیق می شوند. پس اگر

می خواهید از ملاقات خود بهترین نتیجه را کسب کنید لیست بالا را مطالعه کنید و تا آنجا که می توانید از این رفتارهایی که باعث رنجش خانمها می شود اجتناب کنید.

۱/۳۹- مشاوره و آزمایشهای قبل از ازدواج

ازدواج یک مرحله بسیار مهم زندگی و سنگ بنای تشکیل خانواده است که نه تنها برای زن و شوهر بلکه برای نسلهای بعد نیز سرنوشت ساز است.

ازدواج عبارت است از یک قرارداد اجتماعی مبتنی بر توافق و سازش بین زن و مرد که موجب شروع زندگی مشترک می شود. بدین ترتیب آنها در غم و شادی و لذت و رنج یکدیگر سهیم می شوند و مشکلات زندگی را به یاری همدیگر حل می کنند.

خلاصه نظرات متخصصین در مورد خصوصیات جسمی برای ازدواج و بارداری عبارتند از: طرفین باید سلامت جسمی داشته باشند و به بیماریهای ناتوان کننده و معلولیت مبتلا نباشند. زوجین باید سلامت روانی داشته باشند و واقعیات را خوب درک کنند. هذیان توهم و اختلالات درکی نداشته باشد.

آنها باید مشاوره ژنتیکی شده باشند و اختلالات سیستم تناسلی در آنها بررسی شده و ناهنجاریهای جسمی (نارسایی قلبی، نارسایی کلیه، ناهنجاریهای دستگاه گوارش، تومور) نداشته باشند. زوجین نباید اختلالات شخصیتی داشته و آشنا به قوانین و مقررات و عرف ازدواج و زناشویی باشند و خود را برای این تجربه مهم آماده کرده باشند.

۱/۴۰- محدوده سنی مناسب برای ازدواج و تشکیل خانواده

زوجین از لحاظ جسمی، باید بلوغ کامل و از نظر روانی آمادگی پذیرش مسئولیت ازدواج را داشته باشند. در این مورد رعایت سن مناسب برای دختر و پسر، زمینه های لازم جهت یک ازدواج موفق را فراهم می کند. به خاطر بسپارید که بیش از سن تقویمی، سن عقلی ضامن بقای زندگی مشترک خواهد بود.

متخصصان سن مناسب ازدواج را برای دختران ۱۸ تا ۲۴ سال و برای پسران ۲۴ تا ۲۸ سال توصیه می کنند. معمولاً اختلاف سن ۲ تا ۶ سال بین دختر و پسر توصیه می شود.

یک زوج برای حفظ سلامت، جلوگیری از پیری زودرس، پیشگیری از مشکلات اقتصادی و تربیت فرزندان صالح و لایق باید بدانند که :

محدوده سنی مناسب برای بارداری ۱۸ تا ۳۵ سال و مناسبترین زمان بین ۲۰ تا ۳۰ سالگی است.

حاملگی زیر ۱۸ سال و بالای ۳۵ سال مخاطره آمیز است.

فاصله کمتر از ۳ سال بین دو حاملگی خطرناک است.

زایمان چهارم و بیشتر، دارای عوارض زیادی برای مادر و نوزاد است. بنابراین داشتن بیش از ۲ یا ۳ فرزند توصیه نمی شود.

۱/۴۱- آزمایشهای قبل از ازدواج

برای کسب اطمینان از سلامت زوجین انجام آزمایشهای زیر قبل از ازدواج ضروری است:

تشخیص مبتلایان به سیفلیس

تشخیص مبتلایان به تالاسمی

تشخیص معتادین

بیماریهای مقاربتی - که در زمان تماس جنسی از فردی به فرد دیگر منتقل می شوند - را می توان قبل از ازدواج و یا قبل از بارداری به وسیله معاینات و آزمایشهای اختصاصی تشخیص داد. برخی از این بیماریها عبارتند از : سوزاک، سیفلیس، کلامیدیا، ایدز و زگیل تناسلی. با تشخیص این گونه بیماریها می توان از ابتلا فرد دیگر (همسر) و نیز احتمالاً ابتلا به جنین در داخل رحم پیشگیری کرد.

مصرف سیگار، الکل و مواد مخدر در زن یا مرد می تواند روی قدرت باروری مؤثر باشد و موجب ناباروری و یا کاهش ارتباط جنسی شود. در صورت حاملگی نیز عوارض بارداری (افزایش خونریزی، زایمان زودرس) و نیز عوارض نوزادی (ناهنجاریهای مادرزادی، تأخیر رشد داخل رحمی جنین، تولد نوزاد با وزن کم، اختلالات رفتاری و عقب ماندگی ذهنی نوزاد و بالاخره افزایش مرگ و میر دوره نوزادی) افزایش می یابد. لذا توصیه می شود معتادان به هر یک از این مواد قبل از اقدام به ازدواج و یا قبل از بارداری از مصرف سیگار، الکل و مواد مخدر خودداری کنند.

توصیه می شود زوجین قبل از بارداری به موارد زیر توجه کنند:

اگرچه سرخجه بیماری ویروسی ساده ای است، لیکن ابتلا به آن در دوران بارداری برای جنین بسیار خطرناک است لذا به خانمهایی که تا کنون به بیماری سرخجه مبتلا نشده اند توصیه می شود که واکسن سرخجه را بزنند و تا مدت ۳ ماه بعد از زمان تزریق واکسن، باردار نشوند.

در صورتی که Rh خون خانمی منفی باشد، حتماً به Rh خون همسرش توجه شود تا در صورت مثبت بودن، در دوران بارداری اقدامات لازم صورت گیرد.

تزریق یک دوره کامل واکسن کزاز به صورت ۵ نوبتی (به فواصل ۱ ماهه، ۶ ماهه، ۱ ساله و ۲ ساله و بعد از هر ۱۰ سال یکبار به عنوان یادآورد) توصیه می شود. بدین ترتیب از ابتلا به بیماری عفونی و بسیار خطرناک کزاز جلوگیری به عمل آمده، مصونیت حاصل می شود.

۱/۴۲- تالاسمی

سلولهای قرمز خون انسان وظیفه اکسیژن‌رسانی به قسمت‌های مختلف بدن را به عهده دارند. آنها این کار را از طریق ماده‌ای در درونشان به نام هموگلوبین انجام می‌دهند. هموگلوبین دارای دو قسمت است. قسمت اول از چهار زنجیره (رشته) درست شده است و قسمت دوم را اتم آهن تشکیل می‌دهد.

هر گاه به علل مختلف، مقدار آهن بدن کم شود، باعث نوعی کم خونی به نام کم خونی فقر آهن می‌شود. اگر زنجیره‌های هموگلوبین دچار اشکال شوند، یک بیماری ارثی خونی به نام تالاسمی ایجاد می‌شود. بسته به اینکه کدام زنجیره و چه تعداد از این چهار زنجیره هموگلوبین، دچار اشکال شود، انواع مختلف تالاسمی به وجود می‌آید.

۱/۴۲/۱- تالاسمی مینور

تالاسمی مینور یک بیماری تلقی نمی‌شود بلکه در واقع یک مشخصه خونی است که مانند رنگ پوست به ارث می‌رسد. زندگی فرد مبتلا به تالاسمی مینور کاملاً عادی است و می‌تواند به فعالیت‌های عادی روزمره بپردازد. فقط از طریق انجام آزمایش خون می‌توان مشخص کرد که فردی دارای ژن تالاسمی است.

تالاسمی ماژور

تالاسمی ماژور نوعی اختلال در هموگلوبین است و فرد مبتلا دچار کم خونی شدید خواهد شد. این بیماری در چند ماه اول زندگی نشانه‌های واضحی ندارد. از حدود شش ماهگی نشانه‌های بیماری آشکار می‌شوند که عبارتند از: تغییر قیافه صورت، پوکی استخوانها، اختلال رشد، بلوغ جنسی تأخیری، نارسایی قلبی، اختلال عملکرد غدد داخلی مانند لوزالمعده و بروز دیابت، مشکلات قلبی عروقی، مشکلات گوارشی. بنابراین طول عمر این افراد از حد معمول کوتاهتر است.

۱/۴۲/۲- چگونگی انتقال

اگر هم زن و هم مرد به صورت پنهان دچار این عارضه باشند در این صورت خطر جدی برای ابتلا فرزندان وجود دارد. با آزمایش ساده خون با مطلع شدن از این مشکل، می‌توان با راهنمایی پزشکان از بروز آن برای فرزندان جلوگیری کرد.

پیش از ازدواج با یک آزمایش ساده خون می‌توان به وجود بیماری پی برد. اگر قبل از ازدواج (خصوصاً در ازدواجهای فامیلی و یا در خانواده‌هایی که فرد مبتلا به تالاسمی در آنها وجود دارد) آزمایش خونی از دختر و پسر انجام گیرد، در صورت مبتلا بودن آنها، می‌توان به موضوع پی برد. در این حالت باید توصیه کرد که آن دو از ازدواج با هم صرف نظر کنند، چرا که حاصل این ازدواج ممکن است کودکی مبتلا به تالاسمی باشد.

لذا به همه داوطلبین ازدواج توصیه می شود قبل از عقد، حتماً آزمایش خون را جهت کشف تالاسمی انجام دهند و در صورت مبتلا شدن هر دو زوج، از این ازدواج حتی الامکان صرفنظر کنند.

۱/۴۳- مشاوره ژنتیک و ازدواج‌های فAMILI

مشاوره ژنتیک را چنین تعریف می کنند:

«یک فرآیند آموزشی که به افراد مبتلا یا در معرض خطر کمک می کند تا طبیعت اختلال ژنتیکی (بیماری وارثی) و نحوه انتقال آن را بشناسند و موضوعات مرتبط با درمان این بیماریها و تنظیم خانواده را بهتر درک کنند.»

از اصلی ترین اهداف مشاوره ژنتیک، مشخص کردن خطر وقوع یا تکرار یک بیماری ارثی در هر حاملگی است. تمام افرادی که هر یک از موارد زیر را در خود یا اجداد خود دارا هستند، قبل از تصمیم به ازدواج یا قبل از بچه دار شدن یا در حین حاملگی و یا بعد از زایمان باید تحت مشاوره ژنتیک قرار گیرند (که البته بهتر است قبل از تصمیم به ازدواج و یا قبل از بچه دار شدن باشد):

- ازدواج‌های فAMILI
- حاملگی در سن ۳۵ سال یا بالاتر
- وجود نقایص مادرزادی
- عقب ماندگی ذهنی یا تأخیر در رشد
- کوتاهی بیش از حد قد و سایر اختلالات رشدی
- نازایی یا سقط‌های مکرر در زنان و عقیمی در مردان
- ناتوانیهای جسمانی که در هنگام بلوغ شروع شده‌اند
- سرطانها، برخی بیماریهای قلبی، فشار خون بالا و بیماریهای دیگری که ارث در آن دخیل است مانند دیابت
- اختلالات سوخت و ساز بدن
- اختلالات رفتاری

بنابراین مشاوره ژنتیک به خانواده‌ها و افراد کمک می کند تا:

نقش توارث را در بیماریها بشناسند و خطر تکرار بیماری را در خویشاوندان و فرزندانشان بدانند. حقایق پزشکی درباره بیماریهای ارثی را درک کنند (نحوه تشخیص، عاقبت بیماری وراثتی) راههای در دسترس برای برخورد با خطر موجود را بشناسند. بهترین راه چاره را که با اهداف، ارزشها و اعتقادات خانواده منطبق باشد بیابند.

۱/۴۳/۱- ازدواج‌های فAMILI

ازدواج فامیلی ازدواجی است که در آن زوجین با یکدیگر فامیل هستند و بنابراین ژنهای مشابه دارند. در حال حاضر هزاران نوع بیماری ارثی مختلف شناخته شده اند که ممکن است از طریق به ارث رسیدن ژنهای مشترک در پدر و مادر، فرزندان را مبتلا سازند. این خطر در ازدواجهای فامیلی به علت وجود ژنهای مشترک بیشتر خواهد بود. این بدان معنا نیست که در ازدواجهای غیرفامیلی هیچگونه خطری وجود ندارد، بلکه احتمال خطر پایینتر خواهد بود. بنابراین ازدواج فامیلی از نظر علم ژنتیک منطقی نیست.

جدول زیر ارتباط بین درجه خویشاوندی و درصد ژنهای مشترک را مشخص می کند:

درصد ژنهای مشترک	درجه خویشاوندی افراد فامیل
۵۰٪	یک پدر، مادر، فرزندان، خواهران و برادران
۲۵٪	دو خاله‌ها، داییه‌ها، عموها، برادر و خواهرزاده‌ها
۱۲.۵٪	سه دختر عمو، پسر عمو، دختر خاله، پسر خاله، دختر عمه، پسر عمه، دختردایی، پسر دایی
۶.۲۵٪	چهار نوه خاله، نوه دایی، نوه عمو، و نوه عمه
۳.۱۲٪	پنج نتیجه خاله، نتیجه دایی، نتیجه عمو، نتیجه عمه
۱.۵۶٪	شش ننیره خاله، ننیره دایی، ننیره عمو، ننیره عمه



۱/۴۴- علل اختلالات ژنتیکی

نقایص ژنی: در این بیماریها، اختلالات ژنتیکی از طریق به ارث رسیدن یک ژن معیوب از پدر، مادر و یا هر دو به وقوع می‌پیوندد. مانند کم خونی داسی شکل، هموفیلی، کوررنگی. اختلالات کروموزومی: این بیماریها ژنتیکی به علت اختلال در ساختمان و یا تعداد کروموزمها ایجاد می‌شوند. شایعترین اختلال کروموزومی سندرم داون یا منگولیسیم است. با افزایش سن مادر، احتمال این اختلال بیشتر می‌شود. به طوری که در یک خانم بیست ساله احتمال به دنیا آوردن فرزند مبتلا به منگولیسیم حدود یک در دوهزار و در خانم چهل ساله یک در صد است.

۱/۴۵- معیار مناسب ازدواج - سن مناسب

ازدواج تنها راه مشروع و سالم تشکیل خانواده است. همه مکاتب و فرهنگ ها ازدواج و تشکیل خانواده را توصیه نموده اند. ازدواج به زن و مرد آرامش می‌بخشد و آنان را از انحراف و رفتارهای جنسی پرخطر و غیر اخلاقی باز می‌دارد. گفته میشود زن و مرد در ازدواج به تکامل میرسند!

در چه سنی باید ازدواج کرد؟

برای ازدواج علاوه بر نیاز به رشد جسمی و جنسی، رشد روانی و اجتماعی نیز مورد نیاز است. در اواخر دوره نوجوانی رشد جنسی تقریباً کامل می‌شود و فرد توانایی تولید مثل پیدا می‌کند. در اواخر سنین نوجوانی اغلب دختران به فکر ازدواج می‌افتند، در حالیکه پسران در این سنین خواهان ازدواج نیستند. گرچه ازدواج تنها راه مشروع و سالم تأمین نیازهای جسمی و روانی نوجوانان است، ولی برای یک ازدواج موفق، آمادگی زیستی، روانی، مادی و اجتماعی لازم است. به همین جهت، متخصصان سن مناسب ازدواج را برای دختران ۱۸ تا ۲۴ سال و برای پسران ۲۴ تا ۲۸ سال توصیه می‌کنند. معمولاً اختلاف سن ۲ تا ۶ سال بین دختر و پسر برای ازدواج توصیه می‌شود. در صورت داشتن ازدواج زودهنگام، بهتر است داشتن فرزند تا پس از ۲۰ سالگی به تعویق بیفتد. برای این منظور لازم است که زوجین با روشهای صحیح تنظیم خانواده آشنا باشند.

۱/۴۶- معیارهای یک ازدواج موفق چیست ؟

انتخاب همسر از مهمترین تصمیمات فرد در زندگی است، زیرا می‌تواند آینده فرد را رقم بزند. تشکیل خانواده سالم، متعادل و پایدار مانند هر امر مهم دیگری به تفکر منطقی و تلاش و کوشش نیازمند است. جوان می‌بایستی بر اساس معیارهای اصولی، منطقی همسر آینده خود را شناسایی و انتخاب نماید و آنگاه به انجام پیوند زناشویی اقدام کند. بصورت کلی اصالت خانوادگی به عنوان اساسی ترین معیار انتخاب همسر شناخته می‌شود. ایمان، اخلاق نیکو و روان سالم، و تناسب

زوجین در ویژگیهای ظاهری، سنی، تحصیلی، فرهنگی، تربیتی و اعتقادی از موارد اساسی در انتخاب همسر است.

۱/۴۶/۱-در زیر به چند عامل برای یک ازدواج موفق اشاره می‌شود:

سلامت جسمی و روانی

انسان سالم، خانواده سالم ایجاد می‌کند. برخی از بیماریها ممکن است تهدیدی جدی برای سلامت انسان و همسر آینده او باشد. در این زمینه مراجعه به مراکز درمانی برای تشخیص و درمان زودرس و مشاوره قبل از ازدواج در مراکز مشاوره وزارت بهداشت توصیه می‌گردد.

منبع درآمد و شغل مناسب

برای یک ازدواج موفق و زندگی سعادت‌مند، مسئله شغل می‌بایستی جدی گرفته شود. با داشتن کار و شغل، عشق و محبت زوجین در منزل رونق و تداوم می‌یابد. با وجودیکه داشتن شغل و درآمد لازمه خوشبختی خانواده است، باید توجه داشت که امکانات مالی به تنهایی نمی‌تواند حل‌کننده همه مشکلات یک خانواده و متضمن خوشبختی باشد و اهمیت آن تنها بایستی در کنار سایر عوامل ارزیابی شود.

داشتن نیت و اراده برای تشکیل خانواده

هر یک از زوجین باید با دید باز و با رضایت خود اقدام به تشکیل خانواده نمایند. ازدواج نباید به عنوان راه حلی برای دوری از مشکلات خانوادگی جوان در خانواده در نظر گرفته شود، بلکه ازدواج زمانی موفق خواهد بود که با هدف تشکیل خانواده و تعالی روحی زوجین در نظر گرفته شود. با وجودیکه والدین در راهنمایی جوانان در انتخاب همسر نقش تعیین‌کننده‌ای دارند، این نقش باید به صورت مشاوره‌ای باشد و نباید بصورت تحمیلی و سلب اختیار جوان در تعیین شریک زندگی آینده اش باشد.

مسئولیت‌پذیری و پاسخگویی به نیازهای جسمی، روحی و عاطفی همسر

زوجین باید متوجه باشند که با تشکیل خانواده، نقشهای جدیدی برای آنان بوجود می‌آید که می‌بایستی در مقابل آن مسئولیت‌پذیر باشند. زن و مرد متأهل نسبت به یکدیگر متعهد هستند و می‌بایستی با تمام وجود سعی در ایفای وظایف نمایند. یکی از اساسی‌ترین پایه‌های موفقیت یک زندگی زناشویی، شناخت دقیق نیازهای جسمی، روحی و عاطفی همسر و تلاش مستمر و دائم در پاسخ به این نیازهاست. زوجین می‌بایستی در این جهت به یکدیگر کمک رسانند و مشوق و همکار

یکدیگر باشند. همچنین لازم است تا از توقعات خارج از توانایی همسر اجتناب گردد. به عبارت دیگر زوجین باید تلاش کنند تا در کنار یکدیگر باشند و نه در مقابل هم. علاوه بر این، هر یک از زوجین می‌بایستی مسئولیت تنظیم خانواده را بپذیرند و تعداد فرزندان و فاصله مناسب تولد آنان را رعایت نمایند.

یک عشق یک همسر(الگوی تک همسری)

این اصل متضمن دوام و خوشبختی یک خانواده است. وفاداری به همسر، وفاداری به عشق را به ارمغان می‌آورد.

به همسر خود احترام بگذارید و گذشت داشته باشید.

زوجین می‌بایستی در همه حال و در هر شرایطی به همسر خود احترام بگذارند. نزدیکی زوجین هیچگاه حق توهین و تحقیر یکدیگر را به آنان نمی‌دهد. با اولین توهین به همسر، اولین گام برای فروریختن بنای خانواده برداشته شده است و اصالت خانواده زیر سؤال می‌رود. هیچ خطایی از طرف همسر، شما را محق به توهین به او نمی‌کند. گذشت لازمه هر رابطه طولانی مدت است. انسان در طول زندگی مرتکب خطاهایی می‌گردد و گذشت و راهنمایی دوستانه همسر، زمینه پیشگیری از وقوع مجدد آن خطا را فراهم می‌کند، احساس صمیمیت را تقویت می‌کند و زندگی را به کام زوجین شیرین می‌سازد.

معنویات

پای بندی به اخلاق و فرهنگ مترقی و معیارهای اجتماعی همچون چراغی روشن در راه تداوم زندگی زوجین است. زوجین باید به تقویت اخلاق و شعور اجتماعی در یکدیگر یاری رسانند و در این صورت است که عطر و طراوت صمیمیت بنیاد خانوادگیشان را معطر میکند.

۱/۴۷- زمان مناسب بچه‌دار شدن

توجه داشته باشید که از نظر جسمانی، روانی، اجتماعی و اقتصادی صلاح نیست که یک زوج بلافاصله پس از ازدواج بچه دار شوند و حداقل در دو سال اول زندگی می‌بایستی از یک روش‌های پیشگیری از بارداری استفاده نمود. بهترین سن حاملگی برای زن بین ۲۰ تا ۳۰ سالگی است. حاملگی پیش یا پس از این سنین، احتمال خطرات برای سلامتی جنین و مادر را می‌افزاید. همچنین فاصله کمتر از ۳ سال بین دو زایمان برای مادر و کودک، هر دو، خطرناک است. امروزه به دلایل متعددی بیش از دو حاملگی توصیه نمی‌شود.

۱/۴۸- دوستیهای پنهان

بنابر آخرین آمار ۴۰ درصد از فجایع تجاوز به عنف در پی برقراری دوستیهای پنهان و خیابانی و یا استفاده از تکنولوژی جدید (اینترنت، چت، ارسال پیامهای کوتاه) و با وعده ازدواج اتفاق می‌افتد.

۱/۴۸/۱- مجرمانی که رد پایشان کمرنگ است :

مدهاست وقوع روزانه تعداد قابل توجهی انواع جرایم تجاوز به عنف علیه دختران و زنان جوان، مسؤولان انتظامی را نسبت به آگاه‌سازی این قشر از جامعه هوشیارتر کرده است. جرایمی که در پی غفلت قربانی و یا به نوعی سهولت اغفال وی از سوی مجرم رخ می‌دهد و آثار جسمی و روحی زیادی برای او و خانواده اش در پی دارد.

امروز گسترش برقراری ارتباطات میان دختران و پسران جوان با توجه به آداب و رسوم و فرهنگ سنتی جامعه ایرانی منجر شده تا افرادی در پوشش دوستیهای خیابانی با تأکید بر پنهان ماندن این روابط، نقشه مجرمانه خود را عملی کرده و قربانی را در برابر کار انجام شده قرار دهند. وقوع این قبیل حوادث در حالی است که نقش قربانی را نمی‌توان انکار کرد؛ زیرا براساس بررسیهای صورت گرفته در بسیاری موارد، فرد خود زمینه ارتکاب جرم را برای طرف مقابل ایجاد می‌کند.

مجرمان به بهانه دوستی‌های خیابانی، قربانیان را به بهانه ازدواج و شناخت اولیه ابتدا اغفال کرده و سپس نقشه شیطانی خود را عملی می‌کنند.

براساس گزارشهای رسیده از پرونده‌های تجاوز به عنف، اغلب دختران جوان به دنبال دوستی‌های پنهان و دور از چشم خانواده، بعضاً تحت تأثیر قرصهای موسوم به اکس و یا به بهانه دیدار با خانواده طرف مقابل و یا به قصد تفریح در جاده‌های خارج از شهر به مناطق متروکه و خالی از سکنه رفته و در همانجا از سوی یک یا چند نفر مورد تعرض قرار می‌گیرند.

معمولاً یافتن ردپایی از مجرمان به دلیل آنکه اغلب دارای هویت‌های جعلی هستند بسیار سخت است، و بررسی آمار جرایم اتفاق افتاده در این حوزه بر لزوم توجه و دقت بسیار زیاد نوجوانان و جوانان در نوع برقراری این گونه روابط تأکید دارد.

خانواده‌ها با نظارت بر ارتباطات فرزندانشان بخصوص دختران جوان و شناخت بیشتر از آنها می‌توانند تا حد قابل توجهی از آسیب‌های احتمالی جلوگیری کنند.

دختران جوان هوشیار باشند که دوستیهای خیابانی و روابط پنهان که بعضاً از طریق اینترنت، چت، ارسال پیامهای کوتاه از طریق تلفن همراه آغاز می‌شود، خود شروعی برای ارتکاب جرم است؛ زیرا مروری بر پرونده‌های موجود در آگاهی نشان می‌دهد، خطاهای رفتاری، افراد را در دام شکارچیان مجرم گرفتار می‌کند.

۱/۴۸/۱- دوستی با وعده قشنگ

بیشتر دخترانی که ماجرای اغفال خود و ارتباط خود با پسران را بیان می‌کنند، می‌گویند «او به من گفت که ما با هم ازدواج خواهیم کرد». اما تجربه نشان داده که بیشتر دوستیهایی که در کوچه و خیابان و راه مدرسه و دانشگاه و محل کار رخ داده، به ازدواج ختم نمی‌شود، چرا که همه مردم به طور فطری ارزش پاک بودن را می‌دانند، بنابراین همان جوانی که قبل از ازدواج ممکن است با چندین دختر ارتباط داشته باشد، در هنگام ازدواج از مادرش می‌خواهد که برای او دختر پاک و مؤمن انتخاب کند. وقتی از آنها می‌پرسی که چرا با یکی از همان دخترهایی که دوست بودی، ازدواج نمی‌کنی، پاسخ می‌دهند: «کسی که با من دوست بوده، هیچ بعید نیست با شخص دیگری هم دوست بوده باشد، این جور دخترها به درد ازدواج نمی‌خورند.»

البته در پاره‌ای موارد هم دوستیهای خیابانی منجر به ازدواج شده و تا حدی آنان در زندگی زناشویی موفق بوده‌اند.

تردید و بدبینی به مرور زمان عرصه را بر زندگی مشترک جوانانی که از طریق دوستیهای خیابانی با هم آشنا شده‌اند، تنگ می‌کند، به عبارت دیگر بعد از اینکه مدتی از زندگی مشترک آنها گذشت و همه چیز به صورت عادی درآمد، این افکار به ذهن آن جوان یورش می‌برد که چرا همسرش زمانی که مجرد بود، با او به راحتی ارتباط برقرار کرد؟ یا آیا او قبلاً هم با کسی ارتباط داشته؟ یا آیا او اکنون به من وفادار می‌ماند؟

۱/۴۸/۳- پارتیهای خطرناک

برخی از دوستیهای میان دختر و پسرها، به ویژه در میان اقشاری که تلاش می‌کنند به اصطلاح به روزتر زندگی کنند، در پارتیها و میهمانیهای دوستانه اتفاق می‌افتد.

این مسئله به ویژه در میان افراد مرفه و کسانی که امکان برگزاری چنین پارتیه‌ها یا شرکت در آنها را دارند، بسیار بیشتر دیده می‌شود و تفاوت ماجرا فقط در بخش اول یعنی نحوه آشنایی و آغاز دوستی است و ادامه داستان درست مشابه دوستیهای پنهانی و خیابانی است.

تحقیقی بر روی ۲۳۰ جوان و نوجوان دختر و پسر صورت گرفته نشان داده که حدود ۵۶ درصد جوانان علاقه دارند که همراه با دوستانشان در میهمانیهای شبانه شرکت کنند، همچنین ۶/۴۲ درصد از این عده بیش از یک بار در (پارتیه‌های مختلط) میهمانیهای مختلط جوانان (منظور مهمانی بدون حضور خانواده‌ها و فقط جمعی از دخترها و پسرها) شرکت کرده‌اند.

یافته‌های این تحقیق نشان می‌دهد، ۸۸ درصد از افرادی که حضور در پارتیه‌های مختلط را تجربه کرده‌اند، بدون اطلاع خانواده‌هایشان بوده است. ۳۱ درصد از جوانان پاسخ داده‌اند که از ترس خانواده در چنین جشنهایی شرکت نمی‌کنند و ۱۲ درصد اصلاً تمایلی به حضور در میهمانیهای مختلط نداشته‌اند.

یکی از جوانانی که در این پارتیه‌ها شرکت داشته در این خصوص می‌گوید: اصولاً چند نوع مختلف از میهمانیهای این چنینی برگزار می‌شود. اول جشنهایی که با عنوان تولد یا فارغ التحصیلی و امثال آن برپا شده و همه چیز در افراطی‌ترین شکل آن به دست دادن، روبوسی و رقص ختم می‌شود.

وی می‌افزاید: اکس‌پارتی نوع هیجان‌انگیزتر این پارتی‌هاست که در این گونه جشن‌ها اغلب از میهمانان با قرصهای اکس‌پذیری می‌شود تا با انرژی مضاعف در میان دوستان خود ظاهر شوند و نوع سوم و خطرناک این گونه پارتیه‌ها «سکس پارتی» است که در آن همه چیز از کنترل افراد خارج است و هر نوع حادثه زیانباری محتمل به نظر می‌رسد. با توجه به شرایط نامتعادل جامعه ما و محرومیت‌های جنسی جوانان حضور در چنین محافلی توصیه نمی‌گردد و پیشنهاد میشود خانواده‌ها خود مراسم خاصی را هراز چند گاهی در منزل بر پا کنند و با نظارت عالیه شور جوانی فرزندان خود را کنترل نمایند.

۱/۴۸/۴- پایان زینبار

به هر حال تاکنون هرچه بیان شده از دوستیهای پنهانی و خیابانی و یا دوستیهایی است که در جریان پارتیه‌ها به وجود می‌آید و اینکه می‌تواند چه عواقبی برای دختران داشته باشد.

به طور قطع نمی‌توان پایان این قبیل دوستیها را ازدواج، خوشبختی و یا زندگی رویایی تصور کرد، بلکه بیشتر باید کلانتری، آگاهی، دایره مفاسد اجتماعی و دادگاه را پیش چشم دید.

اینکه دختر تا چه اندازه مورد سوءاستفاده قرار گرفته باشد خود مسئله‌ای جداست که در دادگاه به آن رسیدگی می‌شود، اما بد نیست حداقل برای روشن شدن ذهن‌تان بدانید که بیشترین موارد این چنینی با آزار و اذیت دختر توسط پسر و دوستان وی همراه بوده و بعد از آن هم دختر به دلیل رابطه پنهانی نتوانسته ادعای خود را مبنی بر به عنف بودن آزار و اذیت اثبات کند.

گذشته از اینها این گونه ارتباطها اثرات سوء دیگری هم دارند: دوستیهای خیابانی با افراد مختلف در دخترها ایجاد یک احساس کاذب و رویایی برای انتخاب مرد ایده‌آل می‌کند که اندک اندک باعث می‌شود تا به هر مردی جواب مثبت ندهند و اگر هم به کسی پاسخ مثبت دادند، پس از مدتی زندگی و مقایسه او با دوستانی که داشتند، او را خارج از ایده‌آلها دیده، به تفاهم نرسند. در برخی موارد نیز ممکن است تعدادی از همسایگان یا اقوام از ماجرای این دوستیها باخبر شوند و آن وقت کافی است که خواستگاری برای تحقیق به آنها مراجعه کند و آنها از سر دلسوزی یا حسادت ماجرا را با آب و تاب بیشتری برای آنها بازگو کنند، قطعاً در این شرایط مردان این دختر را برای زندگی انتخاب نخواهد کرد. عواقب وخیم تر از اینها هم وجود دارد که ذکر برخی از آنها عبرت‌آموز است.

برخی دختران در دوران دوستی خود با پسری مقداری عکس و فیلم تهیه می‌کنند که عمدتاً نزد پسر باقی می‌ماند و او می‌تواند از این تصاویر نهایت سوء استفاده را بنماید، مثلاً آنها را در اینترنت قرار داده یا به وسیله آنها از دختر و خانواده‌اش اخاذی کند.

۱/۴۹- مشکلات جنسی ۵۰ درصد علت طلاق در کشور است

مشکلات جنسی بخش تاریک زندگیهای زناشویی در جامعه ما است. از مشکلات جنسی حرفی زده نمی‌شود؛ نه مسئولان و نه زنان و نه مردان. در حالی که پنجاه درصد متقاضیان طلاق در کشور چه بگویند که به علت مشکلات جنسی می‌خواهند طلاق بگیرند و چه با وجود مشکلات جنسی علت طلاق را چیز دیگری عنوان کنند به دلیل مشکلات جنسی طلاق می‌گیرند. تا امروز مشکلات جنسی نه در سیاستگزاریها و برنامه‌ریزیها دیده شده است و نه مراکز تخصصی و مورد اعتمادی برای مراجعه مردم وجود داشته. وقتی کارشناسان اعلام می‌کنند ده درصد مردان دچار ناتوانی جنسی‌اند و چهل درصد زنان در زندگی زناشویی از اختلالات جنسی رنج می‌برند به این معنی است که درد مرموزی در خانواده‌ها وجود دارد. این درد گاهی آن قدر می‌ماند تا بالاخره از جای دیگری بیرون می‌زند و تازه آن موقع هم خودش را به شکل افسردگی و اضطراب و هزار و یک درد جسمی و روانی دیگر نشان می‌دهد. وقتی نیاز جنسی که از غرایز طبیعی انسانی است به درستی و با هدایت منطقی ارضا نشود نتیجه‌اش یا طلاق یا ارضای آن در خارج از خانواده و یا وجود همسرانی است که از زندگی زناشویی شان لذت نمی‌برند در حالی که خود آنها تربیت‌کنندگان کودکان و نوجوانان این جامعه هستند. این مهم که موضوع دومین کنگره سراسری خانواده‌ها و مشکلات جنسی بود با استقبال فراوان اساتید و دانشجویان و ارائه مقالات و حضور پرجمعیت شرکت‌کنندگان روبرو شد. از مهمترین مسائل این کنگره رفع موانع بر سر راه آموزش مسائل مورد نیاز جامعه بالاخص برای جوانان با رعایت عفت، اخلاق و سیاستگزاری شورای عالی انقلاب فرهنگی و راه اندازی مراکز تخصصی مشاوره و درمان اختلالات و توجه عالمانه به حوائج طبیعی روانی و جسمانی انسان بود. در

واقع پیام کنگره این بود که «تا فرصت از دست نرفته و جامعه بیش از این در معرض حوادث جدی تر قرار نگرفته بیاییم به دور از هرگونه تحجر بیندیشیم چه باید کرد».

مخاطبان این کنگره نخبگان، مسئولان و دستاندرکاران نظام بودند. دکتر سیدکاظم فروتن دبیر علمی کنگره در بخشی از سخنرانی خود گفت: «هشدار می‌دهیم مسئولان برای مقابله با خطرات فوق‌الذکر چه سیاست تعریف شده و منسجمی را مدنظر قرار داده‌اند و تا کی باید مسائل سیاسی و اقتصادی و نظایر آن ما را از توجه و برنامه‌ریزی در جهت رفع مخاطراتی که به طور خزنده نهاد مقدس خانواده را ویران می‌کند باز دارد.» وی با تاکید بر بزرگی خطر ضعف و آسیب‌پذیری خانواده‌ها گفت: «نگاهی کوتاه به وضعیت شیوع اختلالات جنسی در جامعه ما را باید از خواب غفلت بیدار کند. به عنوان مثال بیماری دیابت که در سطح ملی برای آن برنامه‌ریزی می‌شود و تشکیلات دولتی و غیردولتی نظارت بر آن را برعهده دارند و هزینه‌های هنگفتی را در نظر می‌گیرند فقط ۷ درصد افراد جامعه را در بر می‌گیرد در حالی که برای ناتوانی جنسی که ۸/۹ درصد مردان جامعه از آن رنج می‌برند برنامه‌ای نداریم و از طرف دیگر ۳۰ تا ۵۰ درصد افراد مبتلا به دیابت و ۶۰ درصد افرادی که دچار سکته قلبی می‌شوند و ۵۵ تا ۶۵ درصد مردانی که مبتلا به نارسایی مزمن تنفسی هستند دچار این مشکل هستند.»

برای آنکه بدانیم جامعه ما چقدر در مسائل جنسی غوطه‌ور است و نتیجه یک تحقیق مستخرج از وب‌گاه (سایت) گوگول پیرامون کلمه سکس (sex) و اینکه کدام کشورها بیشتر دنبال این کلمه در اینترنت هستند می‌باشند را بیان می‌کنیم !!

نتیجه خیلی جالب بود: شهروندان «پاکستان، مصر، ویتنام، ایران، هند، مراکش، عربستان، ترکیه، فیلیپین، لهستان» ده کشور اول و ایران ریف چهارم بوده است. هفت کشور مسلمان در میان این ده کشور قرار داشتند!

در ایران هم به ترتیب شهرهای اردبیل، قزوین، ایلام، تبریز، بابل، بندرعباس، کرمان، سمنان، اراک، زنجان بیشترین مراجعه‌کننده روی کلمه سکس بوده‌اند. دقت کنید که تهران در این ده شهر اول نیست. نتیجه مقایسه سرانه جستجو برای کلمه "fuck" از این هم جالبتر بوده است: «ایران، پاکستان، هند، نروژ، عربستان، نیوزیلند، استرالیا، کانادا، امریکا، سوئد» ده کشور اول و ایران با اختلاف کمی از پاکستان اول شده است. در مورد کلمه "vulva" یعنی آلت زنانه یا فرج یا ... ایران با اختلاف بسیار زیادی اول است و فاصله آن با ردیف دوم (السالوادر)، دو برابر با ردیف سوم (ویتنام) چهار برابر می‌باشد. هند، عربستان سعودی، ونزوئلا، کلمبیا، ایتالیا، نیوزیلند، مکزیک رتبه‌های هفتم تا دهم هستند.

کلمه چهارم (ران) Tight بود، در این مقوله نیز خوشبختانه مدال اول با اختلاف زیادی نصیب ایران شده و کشورهای هنگ کنگ، بریتانیا، امریکا، نیوزیلند، کانادا، ایرلند، استرالیا، هند، فنلاند پشت

سر ایران هستند. فراموش نشود که سرانه استفاده از اینترنت، ایران در خاورمیانه از آخر دوم و آخرین کشور عربستان می‌باشد.

فراموش نکنید که ایران، دیرتر از کشورهای بلوک شرق و غرب، به اینترنت دسترسی پیدا کرده. مضافاً بر آنکه سرعت داندود در ایران به سختی از مرز ۸ کیلو بایت در ثانیه عبور می‌کند. همچنین شهروندان ایرانی باید از هفت خوان فیلترینگ هم بگذرند تا با این اطلاعات دست یابند. البته اگر تعداد کسانی را که به صورت فارسی در جستجوی کلمات فوق بوده‌اند را بخواهیم به آمار اضافه کنیم بدون شک ما ایرانیها گوی سبقت در بیشتر زمینه‌ها را خواهیم ربود که این امر نشاندهنده محرومیت جنسی از یکطرف و ترکیب جمعیت جوان کشور و همچنین نیازمندی به روابط جنسی این جمعیت جوان می‌باشد.

بازجای شکرش باقی است که ما حداقل در اینگونه موارد رتبه ممتاز جهان را کسب کرده‌ایم و برادران مسلمان سایر مدالهای جهانی را به لطف محرومیت‌های جنسی درو کرده‌اند! نگاه زیبایی شناختی به جای نگاه تنی مشکلات جنسی متأثر از باورهای غلط فرهنگی و ضعفهای فرهنگی هستند. در واقع مشکلات جنسی آن قدر که به متن اجتماعی، باورها و آموزه های رفتاری و روانی فرد در جامعه‌اش مربوط است به مشکلات اندام جنسی یا فیزیکی او مربوط نمی‌شود. دکتر پرویز آزاد فلاح عضو هیات علمی دانشگاه تربیت مدرس در این باره می‌گوید: «ما شاهدیم که هر ساله براساس گزارشات سازمان ثبت احوال نرخ طلاق بالا می‌رود و گرایشهای جوانان به ازدواج پائین می‌آید. از طرفی مسائل و مشکلات در خانواده‌ها حاکی از این است که زندگیها استحکام جدی ندارند، به نظر می‌رسد باورها و نگرشها و به طور کلی فرهنگ نادرستی راجع به رفتار جنسی و ازدواج و مسائل زناشویی وجود دارد و تا فرهنگ مورد پالایش قرار نگیرد و باورهای نادرست حذف نشود شاهد چنین آماري خواهیم بود. در حال حاضر در طرح مسئله ازدواج اصلی ترین مسائل، مسائل مادی مثل خانه، پول و شغل در نظر گرفته می‌شود، بدون اینکه بخواهیم منکر این مسائل شویم باید بگوییم اینها تنها نکات مطرح برای یک ازدواج موفق نیست. متأسفانه در فرهنگی که در مفهوم ازدواج مالکیت وجود دارد چگونه انتظار داریم یک رفتار جنسی توأم با لذت متعالی در این زندگی وجود داشته باشد. با داشتن نگاه مالکیتی در ازدواج رفتار جنسی در حد بسیار فرومایه‌ای ایجاد می‌شود که مشکلات عدیده‌ای را رقم می‌زند.» دکتر آزادفلاح درباره نحوه مداخلات می‌گوید: «بسیاری از مشکلات و رفتارهای جنسی که شاهد آن هستیم با یک مداخله کوچک روانشناسی در دنیا مورد هدف قرار می‌گیرد و برطرف می‌شود. منتها مداخلاتی که در اینجا صورت می‌گیرد بیشتر در جهت رفع مشکلات ارگان یا اندام جنسی فرد است در حالی که ما هرگز نیامدیم ریشه‌یابی کنیم که چه فرهنگ و باور غلطی در خانواده یا ذهن این دو جوان شکل گرفته که باعث تجلی این مشکلات شده است.» وی درباره آموزش جنسی قبل از ازدواج می‌گوید: «اگر

آموزش جنسی به شکل درست و از سوی افراد متخصص صورت گیرد بسیار ضروری است اما من نگران آموزش ندیدن جوانها نیستم از این نگرانم که بسیاری از کسانی که آموزش جنسی می‌دهند تعبیر درستی از رفتار جنسی ندارند. پنهان کردن این قضیه نشان از نگاه حیوانی و زیستی ما به این موضوع دارد و به ندرت شاهد آن بودیم که نگاه زیبایی شناختی و نگاه متعالی از عشق و روابط جنسی در آموزه‌های ما دخیل باشد. ما دوره‌های آموزشی برای زوجهای جوان در کلینیک برگزار کردیم با این هدف که نگاه دیگر را با تصحیح باورهای غلط به آنها یاد بدهیم که نتایج مثبتی دیدیم و زوجها احساس توانمندی می‌کنند. آموزش رفتار جنسی درست دشواری ندارد و با هیچ یک از چارچوبهای ما مغایر نیست. وی معتقد است: «اگر نتوانیم ارتباط جنسی را در خانواده فراهم کنیم باید منتظر بی‌بند و باری جنسی و انحرافات جنسی باشیم. اگر چارچوبهای فرهنگی اصلاح نشود گرایش به تشکیل خانواده کاهش می‌یابد. تردید ندارم بخشی از علت بالا رفتن سن ازدواج دگرگونی در شرایط اجتماعی است اما بخشی از آن به علت باورهای نادرست و قضایای فرهنگی است در حالی که متاسفانه آموزشهای روان شناختی که از رسانه‌های مختلف در جراید و صداوسیما پخش می‌شود بعضاً اثر سوء دارند چون تخصص لازم را ندارند نسخه‌هایی برای مردم تجویز می‌کنند که آنها را دچار مشکلات عدیده ای می‌کند، در حالی که محدودیت ایجاد شده برای طرح صحیح آموزشهای جنسی خود عاملی برای انتقال نادرست آن است.» در حال حاضر تنها مرکز سلامت خانواده در دانشگاه شاهد قرار دارد. طبق تحقیقی که توسط دکتر منصور قوام متخصص روانپزشکی و درمان اختلال جنسی در ۹ ماهه آخر سال ۸۳ از مراجعان به کلینیک سلامت صورت داده است به این نتایج دست یافته است که سن شیوع اختلالات در ۵/۲۲ درصد افراد مراجعه کننده بین ۲۵-۲۹ سال است. از نظر جنسیت ۷۰ درصد مراجعان مرد و ۳۱ درصد را زنان تشکیل می‌دهند. از نظر تاهل ۹۲ درصد مراجعان متاهل و ۵/۸ درصد مجرد بوده‌اند. شایع ترین مشکلات جنسی در مردان ۳۱ درصد اختلال نعوظ و ۳/۱۱ درصد انزال سریع و در زنان ۶/۱۲ درصد اختلال ارضا نشدن جسمی و ۵/۸ درصد درد جنسی بوده است. ۵۵ درصد بین خود و همسرانشان تنش و اختلافات داشتند. ۹/۴۰ درصد از مراجعان بیماریهای جسمی و یا روانی همزمان با اختلال جنسی داشته اند که شایع ترین آن افسردگی با ۱۵ درصد بوده است. ۳۰ درصد مراجعان از رفتار درمانی و ۶/۲۲ درصد به دلیل داشتن انتظارات درمانی سریع از دارو برای درمان اختلال جنسی خود استفاده کردند. ۶۸ درصد مراجعان یک بار مراجعه کردند اما ۳۲ درصد به دفعات مراجعه کرده اند که نتایج رضایت آمیز از درمان جنسی خود گرفته بودند.

۱/۵۰- پیشگیری به جای درمان

روانشناسان رفتار جنسی با اشاره به این نکته که نیاز جنسی مثل دیگر نیازهای انسان اگر به خوبی هدایت نشود منجر به اختلالات می‌شود درباره انواع اختلالات جنسی می‌گویند: «اختلالات جنسی

انواعی دارند که برخی از آن نپذیرفتن هویت جنسی، اختلال در کارکردهای جنسی در زمینه میل جنسی، ارضای میل جنسی (ارگاسم) و زود انزالی و درد جنسی در زنان هستند.» آنها با تاکید بر پیشگیری به جای درمان معتقدند: «بهتر است به جای اینکه به درمان اختلال جنسی پردازیم پیشگیری کنیم که لازمه آن آموزش جنسی است. برای تربیت جنسی از زمان کودکی و زمان شیرخواری دستورات دینی فراوانی داریم. در ازدواج در جامعه ما ضعفی است ما دست دو جوان را در دست هم می گذاریم بدون اینکه به آنها آموزش داده باشیم. جامعه ما جامعه بازی نیست و محدودیتهایی دارد که در بعضی جاها افراط آمیز است. باید به جوان بیاموزیم که ارتباط بیش از آنکه جنبه جسمی داشته باشد جنبه روانی و عاطفی دارد. باید به جوانان ویژگیهای زنان و مردان آموزش داده شود. گاهی بحث آگاهی جنسی که در ایران مطرح می شود بعضیها تصورشان این است که می خواهیم اشاعه فساد کنیم اما منظور از آگاهی دادن، اطلاعات در زمینه رفتار و اخلاق جنسی، ویژگیهای عاطفی و روانشناختی زن به مرد و بالعکس و اینکه چگونه می توان تضادها را به وحدت و یک انسجام عاطفی تبدیل کرده است.» امروزه ثابت شده که بسیاری باورهای ما پیش از اینکه دینی و علمی باشد عرفی و مطابق با باورهای ساخته و پرداخته و به نوعی خرافات است. اینها را باید از هم جدا کنیم. اندیشمندان و مسئولان باید پاسخگوی نیازهای طبیعی و فطری انسانها باشند و این پاسخگویی باید در دو مرحله صورت گیرد یکی اینکه جنبه های تئوریک و نظری این معضل را بشکافند و در کنار آن به جامعه برنامه ارائه دهند. در حال حاضر ما تنها یک برنامه داریم. نقص و نه اثبات. الان می گوئیم که توجه جوانان را به کارهای علمی، اوقات فراغت و ورزش و... جلب کنیم اما راهی که بتواند مسائل جنسی را حل کند ارائه داده نشده است. در حال حاضر بسیاری از خانواده ها برای مشکلات جنسی به مراکز مراجعه نمی کنند و اصلاً از آن حرفی نمی زنند و بنابراین مشکلات جنسی پوشیده است و نمی توان از آن آمار دقیقی ارائه داد. در بررسی میزان رقابت جنسی در کارکنان زن دانشگاه علوم پزشکی کرمانشاه در سال ۸۴ که توسط کتایون اسماعیلی انجام شد مشخص گردید میانگین سن افراد ۷/۳۷ سال بوده است. ۹۱ درصد کارشناس و بقیه کاردان یا کارشناسی ارشد بودند. ۲۳ درصد از کاندوم استفاده می کردند، ۵۴ درصد همسران افراد دارای مدرک کارشناسی بوده اند، ۳/۹۷ درصد افراد دارای اتاق خواب جداگانه بودند و ۷۸ درصد زنان و ۸۰ درصد مردان در کلاسهای آموزش قبل از ازدواج شرکت نکرده بودند، ۶۰ درصد زنان جهت رابطه جنسی پیشقدم نمی شدند و رضایت جنسی زنان در پژوهش انجام شده در حد متوسط بوده است. از این نقطه نظر رفتار جنسی افراد با متن زیستی که در آن زندگی می کنند بسیار مرتبط است. این نکته در پژوهش دکتر اکرم خمسه در بررسی ارتباط میان رفتار جنسی و طرحواره های نقش جنسیتی در دو گروه از دانشجویان متأهل مشخص شده است. در این پژوهش آمده است رفتار جنسی جنبه مهمی از کیفیت زندگی زناشویی است که ترکیبی از مفاهیم و نگرشها، احساسات و فعالیتها است و زنانگی و مردانگی را مجموعه ای از باورهای فرهنگی تعریف

می‌کند. از لحاظ جنسی بین زنان و مردان بیشتر شباهت است تا تفاوت اما از لحاظ ارضای جنسی مردان با ۹۰ درصد بیشتر از زنان رضایت جنسی دارند و زنان به میزان ۶۰ درصد نسبت به مردان آزرده‌گی و رنجش از رابطه جنسی شان بیشتر است. در همین رابطه زنانی که الگوهای کلیشه‌ای زنانه مثل (عاطفی بودن، ملایم بودن و حساس بودن) را دارند نارضایتمندی آنها از رفتارهای جنسی در خانواده‌ها بیشتر است برعکس آنها که از الگوهای انعطاف پذیر زنانه و مردانه استفاده می‌کردند رضایتمندی بیشتری داشتند. دکتر خمسه تاکید می‌کند باید بر آموزشهای قبل از ازدواج و با نگاه ویژه بر رفع بر کلیشه‌های جنسیتی کار کنیم. وی معتقد است یک رابطه جنسی خوب با یک برنامه‌ریزی، یادگیری و گفت و گو توأم است و اینکه رابطه جنسی باید به طور ذاتی با مهارت و خبرگی توأم باشد غلط است.

۱/۵۰/۱- گفتن از بایدها به جای نبایدها

واقعیت قضیه اینست که در حال حاضر در جامعه افراد مختلف دیدگاههای متفاوت نسبت به روابط جنسی دارند. البته همه معتقدند مشکل وجود دارد ولی وقتی می‌خواهند آن را مطرح کنند محدودیتهای فرهنگی- مذهبی باعث می‌شود از این مقوله به عنوان پدیده زشت و فساد یاد شده نیز عاجز باشند. بدیهی است رهبران مذهبی صرفاً تزکیه و عبادت و تقوا را برای جلوگیری از این پدیده زشت توصیه می‌کنند که همه ما می‌دانیم با یک پدیده طبیعی و نیاز واقعی نمی‌توان با حدیث و آیه و استغفار برخورد کرد. دکتر سیدکاظم فروتن، دبیر کنگره علمی مشکلات جنسی و خانواده و متخصص کلیه در تعریف واقعیت قضیه می‌گوید: «متأسفانه در دانشگاهها هم خیلی کم‌رنگ به بحث مشکلات جنسی پرداخته می‌شود خیلی وقتها در کلاس درس سریع از آن رد می‌شوند چون نه استاد آمادگی صحبت از آن را دارد و نه دانشجو آمادگی پذیرش این مطالب را.» مطابق با نتایج یک تحقیق مشاهده شده مرگ و میر افراد دارای نارسایی قلبی که سلامت جنسی آنها برقرار است ۵ برابر کمتر از افراد دارای نارسایی قلبی است که سلامت جنسی ندارند. به علت نبود مراکز درمانی تخصصی در کشور برای درمان اختلالات جنسی آئین نامه ای با همکاری مسئولان معاونت سلامت وزارت بهداشت و درمان و اساتید دانشگاهها تنظیم شده و در حال حاضر در مرحله انتظار برای امضای وزیر بهداشت و درمان است. این آئین نامه در زمینه راه‌اندازی کلینیک‌های تخصصی بهداشت و سلامت خانواده زیر نظر دانشگاه علوم پزشکی کشور است. در حالی که در اکثر کشورهای دنیا آموزش جنسی را در مدارس از مقطع راهنمایی آغاز می‌کنند در کشور ما در آخرین سال دبیرستان این آموزش داده می‌شود و پس از اولین کنگره مشکلات جنسی وزارت بهداشت اقدام به برگزاری دوره‌های آموزش قبل از ازدواج در مراکز بهداشتی و درمانی کرده است. دکتر فرهاد جعفری متخصص پزشکی اجتماعی که بررسی این موضوع را در مراکز درمانی داشته است می‌گوید: «کیفیت کلاسهای آموزشی در مراکز بهداشتی درمانی بسیار پایین است و

آموزشها بسیار سطحی و ابتدایی است و زوجها هم تنها برای اینکه آزمایشهای قبل از ازدواج را انجام بدهند و زودتر کارشان به انجام برسد دوره‌ای را می‌گذرانند و می‌روند. ما هنوز برای طرح برخی مسائل مشکل داریم مثلاً من در جلسه‌ای که برای عده‌ای معلم صحبت می‌کردم متوجه شدم هنوز ظرفیت لازم وجود ندارد. کاندوم انگار کلمه‌ای است که اسم آن را نباید گفت. در حالی که الان دنیا با آنومی‌ایدز روبرو است که تاکنون برای جلوگیری از آن تنها یک دو راه پیدا شده است، «آموزش بهداشت و کاندوم». ما می‌توانیم به درستی از آن حرف بزنیم.» دکتر فروتن معتقد است: «ما همیشه روی نبایدها کار کردیم و چیزی به نام باید جایش نگذاشتیم. بالطبع جوان ما ممکن است نیاز طبیعی اش را ناسالم اشباع کند. پس به جای حل مشکلات به طور طبیعی آنها را ریشه یابی کنیم.»

متولی برگزاری کنگره مشکلات جنسی و خانواده‌ها مثل بار قبل تنها دانشگاه شاهد بود. دکتر جعفری در این باره می‌گوید: «به تصور زدن اتهام هیچ کس دنبال این موضوعات نرفته و نمی‌رود. این یک موضوع حساس است و ممکن است برچسب‌هایی به افراد زده شود. همین باعث شد دانشگاه شاهد متولی برگزاری کنگره باشد. شاید اگر دانشگاه شاهد سراغ این موضوع نمی‌رفت هیچ کس تا ۲۰ سال دیگر هم این موضوع را مطرح نمی‌کرد. در حال حاضر در سطح بالا همه حمایت می‌کنند اما موضوع این است که چگونه این موضوعات را به سطح جامعه ببریم تا عکس‌العمل منفی ایجاد نشود و حساسیتی در مردم به وجود نیاید.»

۱/۵۱- میل جنسی

میل جنسی در آدم می‌تواند از بین برود. این از بین رفتن ممکن است به صورت انتخابی (selective) باشد. به فرض امکان دارد زنی یا مردی میل جنسی خود را نسبت به یار همیشه‌گی‌اش از دست بدهد، اما نسبت به کسان دیگر کشش جنسی داشته باشد. امکان هم دارد که میل جنسی کاملاً از بین برود. «فانتاسم»‌ها در به وجود آوردن میل جنسی تاثیر به‌سزایی دارند. مردان حتی در جوامع اروپایی فانتاسم‌های بیشتری دارند تا زنان. مرد در این جوامع نیز آزادتر است. تابو در مورد مرد بسیار کم‌تر است و چون ذهن آزاد است، می‌تواند بازی کند، می‌تواند سفر کند و هر کجا که می‌خواهد برود و هر دفعه با دست آوردهای تازه برگردد و این‌ها را در گنجینه ذهن جای دهد و هر وقت که خواست چه به صورت عینی، چه به صورت ذهنی از آنها استفاده کند. بنابراین میل جنسی در مردان خیلی راحت‌تر به وجود می‌آید و آنان از لحاظ جنسی فعال‌ترند. زنان در رابطه جنسی محدودترند، به خصوص زنان جوامعی مانند ایران. مثلاً در ایران رابطه جنسی زن با شوهر تعریف می‌شود. سکس آن قدر به مسائل مختلف دیگر بستگی دارد، که خودش به عنوان یک پدیده هیچ کارکردی ندارد. یعنی سکس همراه با شوهر است، شوهر بستگی به خانه و شغل و مقام‌اش دارد و... در صورتی که در مورد مردان این طور نیست و برای آنان زن، زن

است. زنان به دلیل تابوهای موجود حتی در ذهنیت خود، خود را سانسور می کنند. برای مثال مرکز تحقیقات فرانسه آماری راجع به فانتاسم های زن و مرد گرفته بود. فانتاسم های مردان به قدری زیاد بود، که در فرم پرسش نامه به زور جا می شد. اکثر زنان، اما، گفته بودند که فانتاسم ندارند و درصد کوچکی از آنان که فانتاسم داشتند، به چهار تا چیز مشخص و تکراری محدود می شد. البته آمار دیگری گرفته بودند از زنان ۵ کشور اروپایی (آلمان، فرانسه، سوئیس، انگلیس و یک کشور دیگر) راجع به فانتاسم های زنانه. ۸۰ درصد این زنان گفته بودند که ما در حین رابطه جنسی با یار همیشگی مان به کس دیگری فکر می کنیم. در این مورد از سکسولوژی پرسیدند که اخلاق در این میان چه می شود. جواب او این بود که مهم این است که این تخیلات را بتوان با طرف مقابل قسمت کرد و این که این تخیلات بد نیستند، چرا که اگر نباشند در حقیقت میل جنسی و در نتیجه آن رابطه از بین می رود. در واقع این ذهنیات رابطه را حفظ می کنند. البته خود این سکسولوگ هم از این آمار متعجب شده بود و هشتاد درصد به نظرش خیلی زیاد می آمد. زنان اگر هم فانتاسم داشته باشند، آن را پنهان می کنند. حتی در جوامع اروپایی این مسئله برای زنان قابل قبول نیست و به همین دلیل زنان چه در عمل و چه در خیال، خود را شدیداً سانسور می کنند. انسان های زیادی در این دنیا وجود دارند که مشتاق آن هستند که به شما عشق بورزند و عشق شما را نیز به نوبه خود دریافت کنند. چرا کسی را انتخاب کنیم که بسادگی نمی تواند عواطف خود را بروز دهد و چرا وقتمان را روی کسی تلف کنیم که مدام مجبور باشیم به زور قلب او را باز کنیم و احساسات و عواطفش را از زیر زبانش بیرون بکشیم؟

طبیعتاً غیرقابل دسترس بودن از لحاظ روحی، درجات متفاوتی دارد. همگی ما دیوارهایی دور خود بنا کرده ایم که قسمت هایی از وجودمان را که از نشان دادنشان به دیگران واهمه داریم، می پوشانند و بخشی از مأموریت و هدف یک رابطه سالم نیز است که بیاموزیم چگونه هر چه بیشتر از نظر روحی و احساسی باز و گشاده باشیم و بیشتر نیز اعتماد کنیم. اما واقعیتی که وجود دارد، این است که برخی از مردم آمادگی این را که با کسی ارتباط داشته باشند ندارند؛ زیرا از لحاظ روحی بیش از حد بسته اند. این دسته از مردم می بایستی که به طور جدی التیام یابند؛ قبل از آن که توانایی و قابلیت آن را داشته باشند که عشق بورزند و عشق نیز دریافت کنند. اولاً توی سکس باید کم رویی و تعارف رو کنار بگذاریم. و از شریک جنسی مان بخواهیم که بگوید چطور سکس کردن رو دوست دارد و بیشتر دوست دارد کدام قسمت از بدنش بوسیده، لیسیده و مکیده شود و خیلی چیزای دیگر. باید یاد بگیریم که در اتاق خواب بسته می شود تا هر چه می خواهیم بگوئیم و آنچه دوست داریم انجام دهیم پس خجالت را کنار بگذاریم و تمنیات جنسی مان را آشکار و برآورده سازیم.

بوسیدن، لیسیدن و مکیدن بعنوان شاه کلیدهای یک سکس موفق و لذت بخش می باشند که در بعضی مواقع می تواند از رسیدن به اوج لذت جنسی خوشایندتر باشد؛ پس دو طرف برای یک رابطه جنسی قوی در این زمینه از خودشان اینها را دریغ نکنند.

نکته مهم اینکه در یک رابطه جنسی موفق و لذت بخش مهم، مهم، و مهمترین نکته‌ای که نباید از اون غافل شد اینست که هدف از انجام نزدیکی و سکس باید «**رساندن طرف مقابل به اوج لذت**» باشد. در این موقع است که طرف مقابل از با شما بودن لذت کافی رو می برد و قبل از پایان سکس، به دنبال بهانه‌ای دیگر برای تکرار آن خواهد بود.

بخش دوم آموزش‌های جنسی



۲/۱- ارگاسم چیست؟

ارگاسم مرحله‌ای است که افراد بخاطرش رابطه جنسی برقرار می‌کنند. ارگاسم و انزال دو مورد کاملاً مجزا از عوامل شناخته شده قبلی می‌باشند و یکی از مشکلات مردان اینست که نمی‌دانند این دو مرحله می‌توانند بدون توجه به عوامل شناخته شده قبلی اجرا شوند. ارگاسم هم می‌تواند همانند مرحله انزال کامل و یا ناقص باشد. ارگاسم یکی از مواردیست که زنان در آن خیلی موفقتر از آقایان هستند! البته از نظر کمی و نه کیفی! به زبان ساده‌تر ارگاسم در زنان خیلی کاملتر از آقایان صورت می‌پذیرد. زیرا زنان قدرت آزادسازی خود را براحتی دارا هستند و برای همین گاهی می‌شنوید که فلان زن مثلاً در صورت ارگاسم شدید لحظاتی اصلاً از حال می‌رود! اما در مردان بخاطر اینکه از نظر شخصیتی قصد کنترل بر همه چیز را دارند هیچگاه ارگاسم کاملی صورت نمی‌گیرد. متأسفانه چون آقایان حتی در طول رابطه نیز مجبور هستند که انزال و ارگاسم را کنترل کنند هیچگاه نمی‌توانند به لذت بالای ۶۰ درصد در طول رابطه جنسی دست یابند. از سوی بعضی از مردان عنوان می‌شود که آنها در مدت کمتر از یک دقیقه به انزال می‌رسند و این برای آنها ناراحت‌کننده است. دلیل اصلی این است که فرد هنوز به ارگاسم نرسیده و انزال برای وی نشانه پایان رابطه خواهد بود. اگر انزال و ارگاسم در مردان همزمان اتفاق می‌افتاد مسلماً همین زمان کوتاه نیز برای تحصیل لذت کافی بود ولی بدلیل وجود این فاصله دیگر چنین امکانی شدنی نخواهد بود. ارگاسم همانطوری که ذکر شد کاملاً موردی روانی می‌باشد و زندگی و تکنولوژی بشری نیز توانسته در آن کاملاً دخالت کند. ارگاسم در یک فرد بومی (یا به زبان خودی جنگلی!) خیلی راحت تر و شیرین تر و کاملتر از فردی است که در شهر زندگی می‌کند. بعضی از این محیط زیست‌ها! دلیل آن را هوای سالم و غذای سالم میدانند که اصلاً درست نیست!

چرا که این موارد در کیفیت انزال نقش دارد و نه در مورد ارگاسم! ارگاسم یک مورد کاملاً روحی بوده و هیچ ارتباطی به موارد یاد شده بالا ندارد. در صورت رعایت اصول موارد بالا اگر بخواهیم ارگاسم را در مردان مثل تعاریف قدیمی مرحله انزال ندانیم، تعریف ارگاسم در مردان چیز بسیار سختی می‌گردد. در واقع تعریف ارگاسم در مردان زمان دستیابی به رفتارهای جنسی فرد می‌باشد و برخلاف زنان این زمان نیز مقطعی نیست. هر چقدر که مرد در طول رابطه به این رفتارها بیشتر دست پیدا کند رضایت و ارگاسم بهتری خواهد داشت. در مردان حتی تحرک و خود عمل فیزیکی رابطه نیز بخشی از ارگاسم آنان تلقی می‌گردد. برای همین است که مردان عموماً انتظار دارند که بتوانند زمان طولانی در حال رابطه باشند و به اصطلاح زن را زیر و رو کنند! نکته قابل ادراک از این مسئله این است که با توجه به توضیح بالا افراد مسلماً درجه ارگاسم متفاوتی از عوامل شناخته شده قبلی‌گر خواهند داشت.

توضیح کاملتر اینکه فتیش (Fetish)، زندگی شخصی اجتماعی کاری، رشد جنسی، خود ارضایی (مرحله اول رشد جنسی معادل با شناسایی خواسته‌های جنسی فردی و نحوه پاسخگویی به آنان)، سن، آب و هوا و بسیاری از چیزهای دیگر در تشکیل درجه ارگاسم فرد نقش اساسی دارد و این درجه در هر فرد نسبت به دیگری فرق دارد و دارای مزیت بر دیگری نیست!

حتماً می‌دانید که تا قبل ۴۰ سالگی مهمترین اختلال جنسی مردان زودانزالی و بعد ناتوانی در نعوظ مطلوب می‌باشد. بطور کلی این مسئله در ۳۰٪ همه مردان وجود دارد مضافاً بر آنکه تا ۷۰٪ زوجین به نوعی در یکی از مراحل زندگی زناشویی خودشان درگیر این مسئله میشوند. اما اینکه چرا باید این نارسائی درمان شود؟ علت اصلی درمان اینست که این مسئله ایجاد استرس شدیدی در مرد می‌کند بطوری که اجازه نمی‌دهد نه تنها خودش بلکه شریک جنسی‌اش نیز لذت نبرد. در واقع اگر قرار باشد که به مقاربت جنسی به عنوان راهی برای تمدد اعصاب نگاه کنیم چنانچه این مقاربت خودش با استرس و زجر و عذاب همراه شود مسلماً لذتی نخواهد داشت. زودانزالی تنها مسئله‌ای نیست که در زمان مقاربت ایجاد مشکل کند بلکه در بقیه زمان زناشویی هم ایجاد اختلال می‌کند.

۲/۲- هنگام انزال چه اتفاقی می‌افتد؟

عمل انزال عبارت از یک سلسله وقایعی است که از نظر زمانی مربوط به نیمه دوم رابطه جنسی است این عمل را دقیقاً می‌توان با موشکی مقایسه کرد که به «فضای درونی» پرتاب شده باشد. این پیچیده‌ترین عمل مرد، شبیه بازی با تپله‌هاست یکباره ایستایی رخ می‌دهد و پنیس درون واژن قرار می‌گیرد جریان شروع به فعالیت می‌کند. جریان الکتریکی دگیر دنده‌های حسی پوست پنیس به کار می‌افتد این گیرنده‌ها اختلاف دمای واژن با پنیس فشار دیواره واژینال در تبادل شفت (تنه) پنیس میزان لغزندگی واژینال و غیره را اندازه‌گیری می‌کنند. گزارش این وضعیتها لحظه به لحظه به مراکز جنسی در طناب نخاعی و مغز ارسال می‌شود. در مقابل مراکز جنسی خون بیشتری به پنیس می‌فرستند حساسیت گیرنده‌های لامسه در اندام مربوطه را افزایش می‌دهند و در سیگمان تحتانی طناب نخاعی انرژی عصبی ایجاد می‌کنند. همچنان که رابطه ادامه پیدا می‌کند ایمپالسهای عصبی بین اندام‌های جنسی و سیستم عصبی مرکزی در یک لحظه به جریان می‌افتد که ایمپالس‌های بعدی را تولید و تقویت می‌کند بقیه محرک‌ها تماماً وارد این سیستم می‌شوند. نگاه کردن به هم‌آغوش (همسر یا شریک جنسی) نوازش و لمس شدن به واسطه او همگی به ایجاد جذب و کشش سریع کمک می‌کنند. این عمل از این جهت به باد کردن بالن یا بادکنک شبیه است. فشار بیشتر و بیشتر می‌شود تا اینکه نهایتاً با یک انفجار تخلیه می‌گردد. در نهایت به نقطه بحرانی می‌رسیم و در رابطه جنسی انزال یک انفجار است- انفجار عصبی عظیمی که یک واکنش زنجیره‌ای را به دنبال دارد از این پس همه چیز سریع اتفاق می‌افتد. مجرای ادرار مسدود می‌شود به طوری که ادرار خارج نخواهد شد ترشحات غده پروستات و ویکول‌ها و تستیکول‌ها (غده مترشحه

منی) در یک نقطه تجمع می کنند عضلات لگن مرد منقبض می شوند تا پنیس را عمیق تر به داخل واژن بفرستد قوس دادن غیرارادی پشت کل بدن را هم زمان به جلو می راند در این لحظه هوشیاری از بین می رود و ارتباط مرد با دنیای خارج قطع می شود به جز با آن چند اینچ مکعبی شکل از واژن که پنیس را احاطه کرده است. یک پمپاژ داخلی قوی موجب فوران فعال یک چهارم انس حدود ۳۱ گرم از مایع منی طی ۶ فوران متوالی به درون واژن می شود ۱۰ ثانیه بعد همه چیز تمام می شود تا دفعه بعد.

۲/۳- در هر انزال چند اسپرم وجود دارد؟

به طور میانگین در هر یک چهارم انس از مایع منی در حدود ۵۰۰ میلیون اسپرم شناور است یا به عبارتی به اندازه ۲/۵ برابر جمعیت ایالات متحده یک مرد معمولی در طول زندگی اش حدود ۱۸ لیتر مایع منی یا تقریباً ۱/۵ تریلیون اسپرم را به حرکت در می آورد. بنابر این از نظر تئوری او قادر است ۵۰۰ برابر جمعیت کره خاکی پدر شود. خوشبختانه از هر ۲۸۸ فعالیت جنسی فقط یکی منجر به حاملگی می شود که معمولاً یک اوول و یک اسپرم را در بر می گیرد. (اوول = تخمک) درباره ایستایی چه؟ اگر انزال را با شلیک موشک مقایسه کنیم ایستایی مانند ساختن موشک است. این اتفاق هر وقت که نزدیکی صورت بگیرد حتما رخ خواهد داد درست زیر پوست آلت مرد یک سری مخزنهایی شبیه به بادکنکهای لاستیکی وجود دارد. هر مخزن توسط یک دسته ورید تغذیه می شود و دارای دو دسته دریچه است. یکی برای پر کردن و دیگری برای تخلیه. عملکرد این عروق خونی و دریچه ها توسط یک شبکه از اعصابی کنترل می شود که مستقیماً به طناب نخاعی و مغز منتهی می گردند. (مرکز ارتباطات جنسی) ایمپالس ها یا پیامهایی را به دو مسیر می فرستد. از پنیس به مغز و طناب نخاعی (SpinalCord) و از سیستم عصبی مرکزی (C.N.S) به پنیس.

۲/۴- چرا ایستایی اهمیت دارد؟

در بررسی این امر دو مسئله ی حیاتی دارد چه وقتی ایستایی رخ می دهد و چه وقت رخ نمی دهد. تحریک مستقیم و به شکل آرام و ملایم نسبت به پوست پنیس غالب مواقع موجب ایستایی می گردد. این یک واکنش محسوب نمی شود و حتی وقتی انسان خواب. بیهوش یا فلج باشد نیز می تواند رخ دهد نیازی به ارتباط عصبی با مغز نیست پیام از پنیس به طناب نخاعی رفته و از همانجا بر می گردد. ایستایی حتی می تواند بدون هیچگونه تماس فیزیکی واقع شود. این موضوع را ناشران نشریات زنانه خوب می دانند. در این مورد تصور راجع به یک زن عریان در یک مجله یا روزنامه یا در عکس و پوستر در مغز رویت می شود و یک پیام ایمپالس عصبی از طریق طناب نخاعی به پنیس می رود و ایستایی صورت می گیرد.

۲/۵- فرق انزال با ارگاسم در زنان

چرا زنان تصور می‌کنند توانایی اش را ندارند؛ آیا می‌دانید که تمام زنان قادر به رسیدن به این مرحله می‌باشند؟ بلی؛ حقیقت دارد! شاید در مورد انزال زنان چیزهایی شنیده باشید و یا مانند خیلی از افراد، اصلاً به هیچ وجه با آن آشنا نباشید.

این امر نه تنها در مورد زنان صحت دارد، بلکه امری است که همه زنان می‌توانند به آن دست پیدا کنند. رسیدن به اوج لذت در زنان یک واکنش طبیعی جنسی است که تا کنون به صورت معمولی سربسته باقی مانده است.

تمام زنان می‌توانند به آسانی بیاموزند که چگونه می‌توانند به اوج لذت برسند و انزال در آنها صورت پذیرد؛ البته پیرامون این مطلب تصورات اشتباه بسیار زیادی وجود دارد.

برخی معتقدند که به طور کلی مسئله انزال در زنان وجود ندارد، عده‌ای دیگر بر این باورند که تنها تعداد «خاصی» از زنان قادر به تجربه چنین موضوعی هستند، جمعی دیگر نیز همچنان به شایعه پراکنی در مورد این مطلب ادامه می‌دهند و هر روز تکنیک و استراتژیهای جدیدی را ارائه می‌دهند. به عنوان مثال توصیه می‌کنند که زنان می‌بایست برای رسیدن به اوج لذت حتماً دیواره‌های رحم خود را به عوامل شناخته شده قبلی دیگر بفشارند.

چنین اظهاراتی، اصولاً بی‌پایه و اساس هستند. هر چند تمام زنان در ساختار اندام‌های تناسلی با عوامل شناخته شده قبلی متفاوت هستند (درست مانند مردان)، اما همه آنها با بکارگیری روش مناسب، قادر به چشیدن طعم چنین لذتی می‌باشند. درست مانند مردان که بدون توجه به سایز، و یا حالت و شکل اندام تناسلی خود، قادر به انزال می‌باشند. دلیل اینکه بسیاری از افراد تصور می‌کنند که زنان نمی‌توانند به انزال دست پیدا کنند اطلاعات ناکافی آنها در این زمینه می‌باشد. پیش از هر چیز اجازه دهید تصورات غلط در این زمینه را مورد بررسی قرار دهیم و ببینیم چه چیزی به راستی صحت دارد و چه چیزهایی در این زمینه نادرست می‌باشند.

۲/۶- تصورات غلط و حقایق در مورد انزال زنان

- تصورات غلط
- انزال در زنان وجود ندارد.
- تنها درصد کمی از زنان قادر به تجربه انزال می‌باشند.
- تمرینهای واژینال می‌تواند به زنان کمک کند تا بتوانند به انزال برسند.
- فقط زنانی که دارای آلت تناسلی برجسته هستند، می‌توانند انزال داشته باشند
- انزال در زنان تنها از طریق ارگاسم واژینال صورت می‌پذیرد.
- پزشک زنان و زایمان در این مورد آگاهی دارد و می‌تواند زنان را با روش آگاهی دارد و می‌تواند زنان را با روشهای صحیح انجام آن آشنا کند.

- زنان تنها یک یا دو قطره از ماده درون بدن خود را بیرون می‌دهند و اگر بیش از این حد باشد (به ویژه تا حدی که برخی زنان ادعا می‌کنند تا یک تا دو فنجان نیز می‌شود) ممکن است با ادرارشان مخلوط گردیده باشد.
- انزال زنان نوعی بی‌اختیاری در تخلیه ادرار است.
- تنها زنانی که زایمان کرده اند قادر به تجربه انزال می‌باشند.
- تنها یک راه برای رسیدن به انزال در زنان وجود دارد.

۲/۷- حقایق

- انزال در زنان نشئت گرفته از ترشح غدد پاراآترال می‌باشد.
- زنان متوجه نیستند که توانایی رسیدن به انزال را دارند، تنها به این دلیل که زمان انجام آنرا نمی‌دانند.
- تکنیکهای ویژه ای وجود دارد که به زنان آموزش می‌دهد تا هر زمان که اراده می‌کنند به انزال برسند و یا آنرا متوقف نمایند.
- زنان لازم نیست که فقط از طریق ارگاسم مهبل‌ی به انزال برسند و حتی لازم نیست اصلاً ارگاسم شوند تا انزال رخ دهد.
- زنان می‌توانند میزان انزال خود را با پشت سر گذاشتن مراحل خاصی، افزایش دهند.
- زنان قادر هستند که در مدت زمان بسیار کوتاه چندین مرتبه، پشت سر هم، انزال را تجربه کنند.
- ماده‌ای که از بدن زنان خارج می‌شود، ادرار نیست. معمولاً چیزی شبیه به آب است، که تقریباً بی‌رنگ بوده و بوی خاصی هم نمی‌دهد و یا اگر بو بدهد، کمی بوی شیرین است.
- افرادی که ادعایی می‌کنند انزال نوعی بی‌اختیاری ادرار است چیزی در مورد انزال زن نمی‌دانند و یا اینکه درک صحیحی از این مطلب ندارند.

شاید شما از خود بپرسید: «اگر تمام زنان توانایی انجام چنین کاری را دارند، پس چرا بسیاری از آنها هیچ‌گاه چنین امری را در زندگی زناشویی تجربه نکرده‌اند؟» این سؤال بسیار خوبی است و توضیح آن نیز بسیار ساده است. اجازه بدهید ابتدا مطالبی را در مورد آناتومی بدن زنان بدانیم و سپس به ادامه مسائل بپردازیم.

۲/۸- انزال زنان از چه نقطه‌ای سرچشمه می‌گیرد؟

انزال زنان شامل جریان روانی است که از مجاری ادراری خارج می‌شود (همان محلی که ادرار خارج می‌شود) با این تفاوت که از غدد پاراآترال جریان می‌گیرد. این غدد تنها در زمان تحریک جنسی از خود ماده خاصی ترشح می‌کنند.

۲/۹ - انزال زنان با ارگاسم معمولی چه تفاوتی دارد؟

ارضای جنسی در زنان به دو دسته طبقه‌بندی می‌شود. از نظر بالینی یک نوع آن ارضای واژینال نام دارد که رواج بیشتری دارد و عبارت است از خروج مایع روانی از واژن. این مایع حالت شیر مانند دارد و شلی و سفتی و بوی آن وابسته به رژیم غذایی زن و سلامت کلی بدن او و چرخه عادت ماهانه‌اش می‌باشد.

نوع دوم، انزال از طریق مجرای ادراری نام دارد و معمولاً در زنان چندان رایج نیست. در زمان انزال معمولاً مایع با فشار و به حالت اسپری و یا فواره‌ای از داخل مجرای ادرار به بیرون می‌ریزد. دلیل عدم تجربه بسیاری از بانوان به این دلیل نیست که تنها تعداد کمی از بانوان توانایی تجربه چنین انزالی دارند، بلکه دلیل آن تنها این است که بسیاری از افراد در مورد ساختمان جنسی و یک رابطه جنسی سالم مطالب درست و اطلاعات کافی نمی‌دانند.

۲/۱۰ - مایع انزالی از چه چیز تشکیل شده است؟

اجازه دهید همین جا بزرگترین تصور غلط را از ذهن‌تان پاک کنید. این مایع، ادرار نیست. در آزمایشهایی که از این ماده به عمل آمد، دانشمندان به این نتیجه رسیدند که از مقداری گلوکز (شکر) و آنزیم دیگری به نام پروستات اسید فوسفات تشکیل شده است که تقریباً اجزای تشکیل‌دهنده منی را می‌سازند. نوع مواد تشکیل‌دهنده آن، تقریباً شبیه به ترشحات پروستات در مردان می‌باشند، با این تفاوت که فاقد اسپرم می‌باشد. همچنین دو ماده دیگری که معمولاً در ادرار نیز هست، (اوره و کریتینین) نیز در آن یافت می‌شود. این ماده کاملاً منحصر به فرد می‌باشد و تنها در هنگام انزال از زنان خارج می‌شود.

۲/۱۱ - چه میزان از این ماده بیرون می‌ریزد؟

بیشتر زنان در حدود یک و نیم تا دو فنجان از آن را تخلیه می‌کنند. این موضوع به اموری دیگری از قبیل اینکه بدن زن چه میزان آب دارد و اینکه شدت تحریک جنسی تا چه حد بوده نیز ارتباط دارد.

۲/۱۲ - چرا اکثر زنان در این مورد بی اطلاع هستند و یا آنرا انجام نمی‌دهند؟

انزال در زنان آنقدرها هم که فکرش را می‌کنید دشوار نیست؛ فقط افراد زیادی با تکنیکهای اجرای آن آشنا نیستند. دلایل کلیشه‌ای بسیار زیادی برای دوری زنان از این لذت مطبوع، وجود دارد. یکی از دلایل از این قرار است که چون آنها ارگاسم را تجربه می‌کنند، معمولاً به راحتی حاضر

می‌شوند تا فرصتهای خود برای انزال دست بدهند و نسبت به آن بی‌توجهی کرده و تمایل کمی نشان می‌دهند.

یکی از مهمترین دلایل این است که زمانی که زنان به مرحله انزال می‌رسند، اغلب به این دلیل که تصور می‌کنند ممکن است ادرار نیز همراه با آن بیرون بریزد، از آزاد کردن خود خودداری می‌کنند؛ اما باید دقت داشته باشند که در این حالت به هیچ وجه ادرار از آنها خارج نخواهد شد. زمانی که ماده انزال در داخل مجرای ادراری جمع می‌شود، احساس تخلیه ادرار به فرد دست می‌دهد که در واقع با وقوع انزال احساس ادرار نیز خود به خود از بین می‌رود. اگر زنان یاد بگیرند که به جای نگهداشتن، خود را آزاد کنند، آنگاه متوجه می‌شوند که پس از تخلیه مجرای ادرار، احساس ادرار داشتن نیز به صورت ناخودآگاه از بین می‌رود.

تکنیکهای متفاوتی برای رسیدن به این مرحله و همچنین دوری ورزیدن از بازدارنده‌ها در طی مسیر، وجود دارد. اما نباید فراموش کرد که ترس از ادرار، باعث می‌شود بسیاری از زنان خود را همواره عقب نگه دارند. روشهایی که در این زمینه عرضه شده‌اند، دارای فواید کاربردی بسیار زیادی هستند و معمولاً نتایج چشمگیری را به همراه داشته‌اند و موجب شده‌اند تا زوجها روابط جنسی فوق‌العاده لذت‌بخشی را تجربه نمایند.

۲/۱۳- آیا زنانی که انزال می‌شوند دارای بیماری خاصی هستند؟

خیر؛ دلیل توضیحات ذیل نیز دقیقاً به همین خاطر است: اکثر زنان و مردان تصور می‌کنند کسانی که قادر به انجام چنین کاری هستند باید دچار بیماری‌های خاصی باشند. اما حقیقت این نیست. آیا می‌دانید سالانه چه تعداد از زنان با این تصور اشتباه دست و پنجه نرم می‌کنند و به همین دلیل از رها سازی خود جلوگیری می‌نمایند؟ آنها احساس می‌کنند که اگر خود را آزاد بگذارند، ممکن است که نفس خود را از دست داده و به عبارتی تصور می‌نمایند که نباید در کنار همسر خود تخلیه ادرار نمایند!

به این دلیل که زنان در حدود یکی دو فنجان مایع جهنده در هنگام انزال از خود خارج می‌نمایند، اکثراً تصور می‌شود که این ماده چیزی نیست جز «ادرار». اغلب آنها اصلاً متوجه نمی‌شوند که چه اتفاقی می‌افتد و پس از این عمل احساس آزرده‌گی شدیدی پیدا می‌کنند. برخی از مشاوران نیز به شخصه از وجود چنین واکنشی باخبر نبوده و فکر می‌کنند که زن مورد نظر باید مورد جراحی قرار گرفته و یا روان درمانی شود؛ آن هم فقط به خاطر یک عکس‌العمل کاملاً طبیعی!

تنها نکته‌ای که لازم است بدان اشاره شود، این است که انزال زنان نه تنها از نظر بصری تحریک‌کننده می‌باشد، بلکه انجام آن احساس فوق‌العاده‌ای به هر دو طرف القا می‌کند. تخلیه جنسی و حس رضایتی که از این طریق به بانوان دست می‌دهد، با هیچ چیز دیگری قابل مقایسه نیست.

آیا شما حس می‌کنید که ارگاسم قویتری می‌خواهید؟ آیا حس می‌کنید که ارگاسم شما دیر صورت می‌گیرد و تقریباً قبل از حس کردن آن از بین می‌رود؟ مقاله زیر را بخوانید تا پاسخ معمایی آن را دریابید.

بگذارید در نظر بگیریم که شما براحتی ارگاسم می‌شوید ولی شما ارگاسم شدیدتری می‌خواهید. یا در نظر بگیریم که شما برای رسیدن به مرحله ارگاسم تلاش زیادی باید انجام دهید و در نهایت هم ارگاسم شما خیلی کوتاه است. در هر دو حالت سیکل ارگاسمی جواب سوال شماست. سیکل ارگاسمی دوره‌ای است که تحریک در شما اثر می‌کند و شما مدام شروع به جذب کردن تحریکات می‌کنید تا به ارگاسم برسید. در دقایق اولیه اولین کاری که باید انجام دهید این است که تمرکز کنید که چه می‌کنید و چه می‌خواهید و تمرکز خود را از روی مرد خود بردارید. نگران نباشید وی خیالش هم نخواهد بود! عموماً مردان در طول رابطه مدام در حال کلنجار رفتن با دو مسئله هستند و فکرشان مشغول آن است. یکی خود را نگه دارند و دیگری اینکه بتوانند شما را ارگاسم نمایند!

۲/۱۴- زمان را بخود اختصاص دهید.

پس قدم اول تمرکز به خودتان است. این کار را در اولین مرحله انجام دهید و در طول این مرحله خود را از نظر ذهنی تحریک کنید. سعی کنید این مسئله قبل از شروع سکس صورت گیرد. برای اینکار بخود کمی زمان بدهید. زودتر از همسران از پای تلویزیون بلند شوید و برای خواب آماده شوید دوش آب گرم بگیرید. بروی تخت دراز بکشید. کمی خود را ماساژ دهید و سعی کنید کمی بروی تصاویر و لذت‌های جنسی که برده‌اید و یا شما را تحریک می‌کند تمرکز ذهنی کنید و از فانتزی خود لذت ببرید. یادتان باشد سکس بدون مقدمه و سکس با مقدمه طولانی هر دو نابودکننده سکس هستند! سعی کنید اتاق خوابتان را گرم نگهدارید و از چراغ خوابهایی به رنگ آبی و قرمز در آن استفاده کنید.

۲/۱۵- فانتزی فانتزی فانتزی

چشمانتان را ببندید و از فانتزی لذت ببرید. سعی کنید از ممنوع‌ترین خواسته‌های ذهنی خود استفاده کنید و خود را تحریک کنید. این لحظات مربوط به شماست بخاطر بسپارید برای ارگاسم شدن اول باید با بدن خود ارتباط برقرار کنید و بعد با بدن دیگری. سپس سعی کنید خود را با بدن خود هماهنگ کنید. همچنین تمرکز خود را بروی دو نقطه ختم سازید. یکی منطقه‌ای واقع در پایین ناف و دیگری ستون فقرات. برای خود تصور کنید که از این دو قسمت انرژی شما ساطع می‌گردد. این ذهنیت و تمرکز باعث بیشتر شدن جریان خون و بالاتر رفتن دمای بدن می‌گردد که هر دو شما را برای ارگاسم بهتر آماده می‌سازد.

۲/۱۶- نفسهای خود را تنظیم کنید

در این مرحله سعی کنید که نفسهای خود را تنظیم کنید. چرا که با اینکار شما میزان بالاتری از اکسیژن را وارد خون خود می‌کنید و تقریباً همه چیز را برای ارگاسم آماده می‌کنید. در این زمان احتمالاً همسر شما نیز در کنار شما قرار گرفته است و مرحله معاشقه وی نیز آغاز شده. خود را آزاد کنید و از معاشقه لذت ببرید تا زمانی که مرحله دخول شروع گردد. تا قبل از آن دیگر شما کار خاصی ندارید اما در زمان دخول شما باید بیشترین استفاده را ببرید. سعی کنید در ابتدا سر آلت وی کلیتوریس و جی - اسپات شما را لمس کند. بلافاصله شروع به دخول نکنید و از ماساژ آلت با آلت حتما استفاده نمایید. حتی خود شما می‌توانید آلت را در دست گرفته و به شیوه ای که دوست دارید واژن را مالش دهید. بعد از شروع سعی نمایید که خود یا وی شروع به ماساژ کلیتوریس با دست نمایید. سعی کنید از پوزیشنی استفاده نمایید که سر آلت وی با نقطه جی در داخل واژن در ارتباط باشد. این باعث رسیدن شما به ارگاسم خواهد شد. حال اگر ارگاسم شدید می‌خواهید آیا می‌دانید که چه باید بکنید؟ کلید معما اینجاست. نفس عمیق بکشید. اکثر زنان نفس خود را حبس می‌کنند و یا سعی می‌کنند که سر و صدای زیادی در نیاورند! خیلی از زنان هم بصورت خفه ضجه می‌زنند و پیش خود فکر هم می‌کنند که خیلی هم سر و صدا دارند! گرمای شدید تولید شده در بدن، گرفتگی ماهیچه‌ها، ترشح هورمون‌ها، فشار شدید خون، کنسل شدن همه فعالیت‌های ثانویه بدن برای یک منظور و هزاران تغییر دیگر در بدن از یکسو و نرسیدن اکسیژن مورد نیاز به بدن از سوی دیگر! حال خود حدس بزنید که جریان چیست. این مسئله در ادامه مواردی که در بالا ذکر شد باعث خفه شدن ارگاسم می‌گردد. نفس عمیق سریعاً اکسیژن را به بدن می‌رساند و باعث می‌گردد که فعالیت ادامه پیدا کند در غیر اینصورت مغز سریعاً فشار وارده را حس می‌کند و اینبار به اصطلاح برای بدن وضعیت مثلاً زرد اعلام می‌کند. همین باعث می‌شود که کنترل مغز از بخش مورد نظر به سلامت بدن متمرکز گردد و ارگاسم پایان پذیرد. حال کمی دقت کنید و ببینید که آیا واقعا دفعاتی که ارگاسم شدیدی داشته‌اید لحظاتی نبوده که عمیقاً فریاد کشیده‌اید و یا نفس نفس می‌زدید؟ فکر نکنید که ارگاسم باعث آن شده است. بلکه دریابید ارگاسم شدید احتیاج به آن دارد. اینبار بجای تند تند نفس کشیدن برای جبران کمبود اکسیژن در خون به راحتی نفسهای عمیق بکشید و از بلند کردن صدای خود نترسید تا بتوانید ارگاسم طولانی و همینطور پیایی داشته باشید.

۲/۱۷- مراحل هیجان‌ات جنسی

ایجاد هیجان جنسی در زن و مرد طبق پژوهش‌های Masters و Johnson به چهار بخش تقسیم می‌شود:

۲/۱۷/۱- مرحله تحریک

۲/۱۷/۲- مرحله اوج

۲/۱۷/۳- مرحله ارضاء

۲/۱۷/۴- مرحله بازگشت

۲/۱۷/۱ مرحله تحریک

فاز تحریک بر اثر تحریک روانی نیز به وجود می‌آید. مثلاً رنگ چشم، مدل مو، کل شکل ظاهری، بوسه، نوازش و یا دست زدن مستقیم به دستگاه تناسلی، یک صدا، یک حرکت لطیف و رمانتیک تصویری یا جسمی.

در آمریکا پژوهشی صورت گرفته که طبق آن ۵۸ درصد از زنان بر اثر نگاه مرد تحریک می‌شوند. این رقم برای مردان ۷۲ درصد است. ۱۲ درصد زنان و ۵۴ درصد مردان بر اثر نگاه کردن به تصویر لخت جنس مخالف تحریک میشوند. به همین دلیل در تبلیغات از زنان برهنه استفاده می‌شود. یک چهارم زنان و یک سوم مردان بر اثر دیدن عمل جنسی تحریک می‌شوند. اما زنان و مردان به یک اندازه به وسیله دیدن فیلم و کتاب تحریک می‌شوند. نتیجه این که عکس العمل زن آهسته، آهسته است. دیدن یک عکس سکسی، زن را شوکه می‌کند تا تحریک. اما کتاب یا فیلم او را آهسته، آهسته تحریک می‌کند.

همانطور که روپاهای جنسی در مورد مردان منجر به میل جنسی می‌شود در مورد زنان نیز میل جنسی ایجاد می‌کند. میل جنسی احتمالاً به همان اندازه تحریک فیزیولوژی به سابقه آموزشی شخص وابستگی دارد. میل جنسی متناسب با میزان ترشح هورمونهای جنسی افزایش می‌یابد. میل جنسی در جریان دوره عادت ماهانه تغییر می‌کند و در نزدیکی زمان تخمک‌گذاری به حداکثر خود می‌رسد. این امر احتمالاً ناشی از زیاد بودن ترشح استروژن در جریان مرحله قبل از تخمک‌گذاری است. تحریک جنسی موضعی در اندامهای جنسی و مجرای ادرار موجب بروز احساسهای جنسی می‌شود. این علائم از طریق عصب به نخاع و از آن جا به مغز انتقال می‌یابد. کوشش کنید بهترین خاطره جنسی خود را قبل از هر سکس مرور کنید تا آمادگی بیشتری برای سکس پیدا کنید.

وقتی زن از نظر جنسی تحریک می‌شود، جریان گردش خون در پوست شدت می‌یابد، قسمتهای مشخصی از پوست قرمز می‌شود، پستان‌ها بزرگ و نوک آنها برجسته می‌شوند، غددهای که در زیر لبهای کوچک آلت تناسلی هستند موجب ترشح مایع لزجی به نام «موآلت تناسلی» در مدخل واژن می‌گردند. موآلت تناسلی عامل اصلی عمل لغزنده سازی در جریان عمل جنسی است. این

لغزنده‌سازی به نوبه خود برای برقراری یک احساس مالش دهنده لذت‌بخش به جای یک احساس ناراحت کننده که ممکن است بر اثر یک واژن خشک به وجود آید، ضروری است. یک احساس مالش دهنده بهترین احساس را برای تولید رفلکسهای مناسب که منجر به اوج لذت جنسی می‌شوند، ایجاد می‌کند. ده تا سی ثانیه پس از تحریک، ماده لزجی در واژن ترشح می‌شود و بر اثر ترشح ماده لزج، واژن مرطوب می‌گردد. به این عمل Lubrikation می‌گویند.
در مرحله تحریک:

۱) انقباض عضلات شدت می‌گیرد. ماهیچه‌های دستگاه تناسلی و لگن خاصره بدون اراده منقبض می‌شوند.

۲) باعث جمع شدن مقدار زیاد خون در لگن خاصره و دستگاه تناسلی می‌گردد. فشار خون افزایش می‌یابد، ضربان قلب شدت می‌گیرد و حرکت تنفسی بالا می‌رود. در واقع در تحریک جنسی کل بدن دخالت می‌کند.

۳- دستگاه تناسلی قرمز و واژن بزرگ می‌شود.

۲/۱۷/۲- مرحله اوج

تغییرات فوق باقی می‌ماند. اعصاب پاراسمپاتیک، شریانهای بافت واژن را گشاد و وریدهای آن را تنگ می‌کند و موجب تجمع سریع خون می‌شود به طوری که مدخل واژن تنگ می‌گردد. واژن بر اثر ازدیاد خون به نصف تقلیل می‌یابد و به دور پینس حلقه می‌زند. این امر به برقراری تحریک جنسی کافی در مرد کمک می‌کند و تحریک را افزایش می‌دهد. کلیتوریس برای ایجاد احساسهای جنسی حساسیت دارد. کلیتوریس بزرگ نمی‌شود بلکه به اطراف استخوان شرم‌گاه کشیده و به عقب رانده می‌شود، به طوری که لمس مستقیم آن مشکل می‌گردد.
این فاز بسته به تحریک روانی و یا فیزیکی می‌تواند کم و بیش طول بکشد و یا به مرحله بالاتر که ارضاء جنسی است برسد، یا آرام آرام پایین آمده و پایان یابد.

۲/۱۷/۳- مرحله ارضاء

این مرحله در مقایسه با مراحل ۱ و ۲ بسیار کوتاه است و در چند ثانیه انجام می‌گیرد. در یک ارضاء ساده ۳ تا ۵ و در یک ارضاء شدیدتر ۸ تا ۱۲ انقباض عضلات می‌تواند انجام گیرد. ارضاء تشکیل شده است از انقباض ریتمیک عضلانی خارج واژن در مقابل بافتهای وریدی به دور واژن و بافتهای جلویی لبهای کوچک. در واقع انقباض موزونی عضلات مختلف با عوامل شناخته شده قبلیگر ارگاسم را به وجود می‌آورد. به عبارت دیگر در جریان ارگاسم عضلات پرینه‌زن به طور هماهنگ منقبض می‌شود. هماهنگی کشش عضلات باعث فشار و جاری شدن خون در رگها و باعث ارضاء می‌شود.

«هنگامی که تحریک جنسی موضعی به اوج شدت می‌رسد و بویژه هنگامی که احساسهای موضعی به وسیله سیگنالهای شرطی - روانی مناسب از مغز تقویت می‌شوند، رفلکسهایی بروز می‌کنند که موجب اوج لذت جنسی یا ارگاسم می‌شوند.»

زنان در تحریک کامل می‌توانند چند بار پشت سر هم ارضاء شوند. از طریق مقاربت واژنی این عمل می‌تواند ۶ بار یا بیشتر باشد. اگر کلیتوریس به صورت مستقیم تحریک شود و زن آن را هدایت کند، در مدت یک ساعت زنان می‌توانند تا ۵۰ بار ارضاء شوند.

تفاوتی بین ارضاء جنسی از طریق واژن و ارضاء از طریق کلیتوریس وجود ندارد. به نظر Masters و Johnson وجود ارضاء جنسی بدون وابستگی به محل تحریک که باعث آن شده باقی می‌ماند. فریود معتقد بود اگر تحریک کلیتوریس به روی واژن منتقل شود، زن به تکامل زنانگی خود رسیده است. امروز این تئوری‌ها رد شده است، ما امروز از ارضاء واژنی، ارضاء از طریق کلیتوریس، و یا از طریق رویا صحبت می‌کنیم. از نظر فیزیولوژی همه اینها به هم شبیه هستند.

۲/۱۷/۴- مرحله بازگشت

در مرحله بازگشت، کل تحریک به حالت اولیه برمی‌گردد. فشار خون، ضربان قلب و تنفس به حالت اولیه برمی‌گردد، عضلات دوباره منبسط می‌شود. کلیتوریس به حالت قبل باز می‌گردد. سرعت بازگشت بستگی به ارضاء شدن دارد. اگر زن ارضاء شود در عرض چند دقیقه همه چیز به حالت اول برمی‌گردد. در غیر این صورت خون مدت طولانی در واژن میماند و میتواند احساس نامطبوعی ایجاد کند که تا یک ساعت به طول بیانجامد. البته این حالت، شکلی که فرد به طور آگاهانه در ایجاد آن تلاش کند، نیست.

کل سیستم دریافت در مرحله بازگشت محدود میشود. زن در برخی دقایق بی حال و بی هوش میشود.

دو دانشمند مذکور در سال ۱۹۶۶ ثابت کردند که جمع شدن خون پس از اوج جنسی در عرض چند دقیقه به حالت اول برمیگردد و گرنه ساعتها طول میکشد تا به حالت اول برگردد. یک سوم زنان دست به خودارضائی میزنند تا این گرفتگی جنسی را که نتیجه عشق‌بازی است به حالت اول برگردانند.

مرد در مجموع قدری زودتر به ارضاء میرسد. ارضاء جنسی زن طولانی‌تر از مرد است. زن بلافاصله پس از ارضاء می‌تواند به یک نقطه اوج دیگر برسد، در حالی که مردان در مجموع پس از سپری شدن مدت زمانی، به تحریک تازه پاسخ می‌دهند.

توانایی عکس‌العمل جنسی زن نه به طور کمی و نه کیفی ضعیف‌تر از مرد نیست. این که زن در رفتار جنسی خجالتی و کمروست به مسئله فیزیولوژی وی برنمی‌گردد. این نظر که زن در توانایی، حساسیت جنسی پایینتر از مرد دارد، در واقع به پیشداوری جامعه مردسالار برمی‌گردد.

Masters و Johnson به این نتیجه رسیدند که در مدت حاملگی و پس از زایمان بعد از بهبود زخمها دلیلی برای عدم روابط جنسی وجود ندارد. حتی بین ۳ تا ۶ ماهگی بسیاری از زنان خواست تمایل جنسی‌شان افزایش می‌یابد و ارضاء جنسی شدیدتری را تجربه می‌کنند. در سه ماه آخر حاملگی تمایل جنسی کم می‌شود. اگر احتمال سقط جنین وجود نداشته باشد، زن تا چند هفته قبل از وضع حمل هم میتواند روابط جنسی داشته باشد.

۲/۱۸- اندامان را چقدر می‌شناسیم؟

بسیار مهم است که بدانید بدن‌تان به چه شکلی است. البته در مورد شکل یا رنگ اندام جنسی‌تان نگران نباشید. بعضیها تیره‌اند، بعضی روشن، بعضی کوچکنند، بعضی بزرگ. اما غیر عادی نیستند. در نظر داشته باشید که هیچ واژنی دقیقا شبیه آن دیگری نیست. اندازه و شکل این سوراخ از فردی به فرد دیگر بسیار متفاوت است. یا همان پرده بکارت غشایی است که تمام یا قسمتی از دهانه واژن را می‌پوشاند.

Hymen لغتی یونانی است به معنای پوست یا پرده که از نام الهه ازدواج و عروسی یونانیان God Hymen وام گرفته شده. یونانیان باستان از این لغت برای انواع پرده‌ها از جمله پرده‌ای که قلب را احاطه می‌کند (پریکارد)، استفاده می‌کردند، اما با گذشت زمان، کاربرد آن به پرده بکارت محدود شد.

در طول نخستین مراحل رشد جنینی، به طور کلی هیچ بخش ورودی به واژن وجود ندارد. لایه باریک بافتی که در این مرحله واژن را می‌پوشاند، قبل از تولد به طور ناقص تقسیم می‌شود، این لایه بعدها پرده بکارت را به وجود می‌آورد. در صورتی که در مرحله قبل از تولد، تقسیم لایه به طور کامل صورت گیرد، موجب می‌شود بعضی زنان به طور مادرزاد، پرده بکارت نداشته باشند. بسیاری تصور می‌کنند که پرده بکارت، داخل واژن قرار دارد. در صورتیکه اینطور نیست. پرده بکارت، بخش خارجی اندام جنسی است و دقیقا در ورودی دهانه واژن قرار دارد.

انواع رایج پرده بکارت عبارتند از:

حلقوی: در این نوع، پرده به صورت حلقه‌ای دور ورودی واژن را می پوشاند.



ارتجاعی: پرده ای که به اندازه کافی انعطاف پذیر و قابل ارتجاع است و به هنگام ورود آلت تناسلی مرد، پاره نمی شود یا به طور جزئی پاره می شود و هیچ خونریزی ندارد.



دو سوراخی یا تیغه ای: پرده‌ای که یک تیغه ممتد در طول ورودی واژن دارد.



غربالی (سوراخ سوراخ): این پرده به طور کامل در عرض مهبل کشیده شده اما سطح آن سوراخ سوراخ است.



بعضیها مادرزاد پرده بکارت ندارند، بعضی دیگر پرده بکارتشان بدون سوراخ است، درحالی که برخی دیگر پرده‌های بسیار ضخیمی دارند که ممکن است برای پاره کردن آن، کمک پزشک مورد نیاز باشد تا از بروز درد در هنگام ارتباط جنسی جلوگیری شود، این شیوه را بریدن پرده می نامند. طی اولین دخول، پرده بکارت در چند جا پاره شده و به چند قطعه تقسیم می شود، غالباً تا زمانی که زن، نوزادی به دنیا بیاورد باقیمانده پرده در دهانه واژن وجود خواهد داشت.

پرده بدون سوراخ یا بسته چیست؟ پرده‌ای که تنها با خروج نوزاد پاره می‌شود، اما به صورت خطوط نامنظم گوشتی پیرامون ورودی واژن باقی می‌ماند. در دخترانی که به سن بلوغ می‌رسند، در صورتیکه دارای پرده بسته باشند، خون قاعدگی پشت آن جمع شده و نمی‌تواند خارج شود در نتیجه باعث بروز درد می‌شود، اینگونه افراد باید به دکتر مراجعه کرده تا طی عمل جراحی و ایجاد برشی در سطح پرده، خون قاعدگی از آن خارج شود.



۲/۱۹- چرا بعضی زنان در اولین ارتباط جنسی خونریزی ندارند و برخی دارند؟

گذشته از فقدان مادرزادی پرده بکارت در بعضی زنان، در صورتیکه زن در هنگام سکس، آرام و بدون تنش بوده، زمان کافی برای عشق‌ورزی داشته باشد، با طرف مقابل خود احساس راحتی کند و دهانه واژنش به اندازه کافی مرطوب باشد، آلت تناسلی مرد به نرمی وارد واژن او می‌شود و به این ترتیب در اولین ارتباط خونریزی نخواهد داشت. اما اگر زن مضطرب باشد یا بترسد و پاهایش را جمع کند دهانه واژن تنگ خواهد شد و هنگام دخول خونریزی و درد خواهد داشت. بعضی مردان ادعا می‌کنند که می‌توانند در حین سکس تشخیص بدهند زن قبلا سکس داشته یا نه، چنین نیست. تنها چیزی که مردان می‌توانند حس کنند، مضطرب و نگران بودن زن است که به همین دلیل خودشان را منقبض کرده و دهانه واژن به نظر تنگتر می‌آید. از آنجائی که در نظر مردم پرده بکارت، پرده ای بسیار سفت و محکم است که تنها با فشار پاره می‌شود، برخی مردان در هنگام سکس فشار زیادی به دهانه واژن آورده و موجب پارگی دهانه واژن، درد و خونریزی می‌شوند. در صورتیکه، اگر زن هنگام سکس آمادگی کافی داشته و به دور از احساس اضطراب باشد هیچ نیازی به فشار از جانب مرد نیست.

۲/۲۰- نکات قابل توجه در مورد پرده بکارت

رشته های عصبی در پرده کم هستند و به همین دلیل در صورت آرامش جسمی و روانی، پارگی آن معمولاً بدون درد است.

عمل دخول و پاره شدن پرده بهتر است در زمانی که بدن آرام است و هیچ اضطراب و خستگی وجود ندارد انجام شود. بنابراین نزدیکی در اولین شب ازدواج و پس از مراسم طولانی عروسی توصیه نمی شود.

زنان بهتر است قبل از نزدیکی، نه به منظور گرفتن گواهی سلامت پرده بکارت بلکه به دلیل آگاهی از نوع پرده به پزشک متخصص زنان مراجعه کرده و توضیحات لازم را درخواست کنند. زیرا در موارد نادری که پرده از نوع ضخیم است، احتیاج به عمل جراحی دارد.

در صورت تنگی دهانه واژن، بهتر است از کرم و ژلهای تسهیل کننده یا اسپری بی حس کننده استفاده کرد. ضمن اینکه تحریک زن و خروج ترشحات از دهانه واژن موجب روان شدن دهانه واژن و سهولت ارتباط جنسی می شود.

گاهی پرده بکارت با یک یا دو بار نزدیکی کاملاً پاره نمی شود و هر دفعه قسمتی از آن پاره شده و کمی خونریزی می کند. بدون پارگی پرده، مایع اسپرم ریخته شده بر روی آن می تواند موجب حاملگی شود، زیرا اسپرماتوزوئید موجود در اسپرم می تواند از سوراخ پرده حرکت کرده و به طرف تخمک زن برود و حاملگی ایجاد گردد. در این موارد زن با پرده سالم حامله می شود.

ورزشهایی مانند سوارکاری، دو، پرش، شنا، رقص، باله، هرگز باعث پاره شدن پرده دختر نمی شوند مگر اینکه وی طی حادثه ای و در هنگام بازی، سقوط کرده و در همان زمان جسمی نوک تیز به پرده اصابت کند و موجب پارگی آن شود.

۲/۲۱- اهمیت پرده بکارت

در بعضی فرهنگها این مسئله که دختر به هنگام ازدواج باکره بوده و پرده بکارت داشته باشد خیلی مهم است! در این جوامع، پرده بدین معنی است که وی قبل از ازدواج ارتباط جنسی نداشته است. هر چند که، پرده بکارت نشانه ضیعی برای بکارت واقعی است، زیرا بیشتر زنان، این پرده را قبل از داشتن ارتباط جنسی بر اثر خودارضائی، استفاده از تامپکس (نوعی نوار بهداشتی)، یا فعالیتهای غیر جنسی (مثل برخی حوادث) از دست می دهند. از طرف دیگر با حضور پزشکان محترم و محترمه که کارشان دوخت و دوز پرده های پاره شده است دیگر باکرگی به قصه شباهت دارد!!

اما سوال اینجاست که حتی با وجود پرده بکارت چه کسی می تواند تعیین کند که آیا دختر قبل از ازدواج رابطه جنسی داشته است یا خیر؟ غالباً خونریزی در شب عروسی می تواند دلیلی بر باکره بودن فرد باشد در صورتی که این نظریه توسط اطلاعات پزشکی رد شده زیرا همانطور که گفته شد

یا به دلیل آرامش زن، یا عدم وجود پرده بکارت به طور مادرزاد، این خونریزی می تواند وجود نداشته باشد.

علاوه بر این، راههای برقراری ارتباط جنسی فقط دخول نیست، دختر می تواند با حفظ پرده بکارت از راههای مختلف ارتباط جنسی داشته باشد و یا حتی با وجود پاره شدن پرده بکارت برای تظاهر به باکره بودن، با عمل جراحی، آن را دوباره به حالت اول برگرداند. به همین دلیل وجود یا عدم وجود پرده بکارت، همیشه نمی تواند مدرک معتبری برای تعیین باکرگی شخص باشد. در مقدمه این گزارش درباره این نگرش باکره پسند مردان به خصوص در ایران، در حالیکه غالباً خود، پیش از ازدواج، ارتباط جنسی دارند، اساساً درست است یا ناشی از نظامی مردسالارانه، بحث مفصل شده است.



۲/۲۲- آشنایی با نقاط تحریک پذیری و آماده کردن همسر

در شرح اهمیت معاشقه و ملاعبه قبل از برقراری رابطه جنسی همین بس که از پیامبر اکرم (ص) نقل شده است که «همانند گنجشک آمیزش نکنید و همسر خود را آماده و راضی سازید» در مقدمه هر آمیزشی جهت آماده کردن زن می توان از نقاط تحریک پذیری زن استفاده نمود و در صورتی که در شب زفاف نیز چنین استفاده ای شود استحکام مودت بیشتری حاصل می شود از لحاظ روانی ملاعبه ای که در فاصله قصد و اجرا اعمال می گردد رضایت بخش و آرامش دهنده بوده و عمل دخول هرگز نمی تواند نام تجاوز را به خود بگیرد و درک لذت جنسی را با تنی محو در آرامش که فقط جای لذت را باقی گذارده به همراه خواهد ساخت. از نظر جسمی نیز مرد نعوظی پیدا کرده که ناشی از پرخون شدن نسج و اسفنجی سراسر آلت اوست و زن نیز پرخونی شعریه های سراسر دستگاه تناسلی را دارد مرد بدون دخالت ملاعبه و معاشقه دخولی انجام داده و انزالی صورت گرفته و در پی آن همه پرخونی ها مرد فروکش کرده است ولی زن هیچ نفهمیده و این شعریه ای پر خون لگن و نعوظ زن برگشت نکرده و زن را به درد کمر بی ارزش اما پر دردی مبتلا می کند.

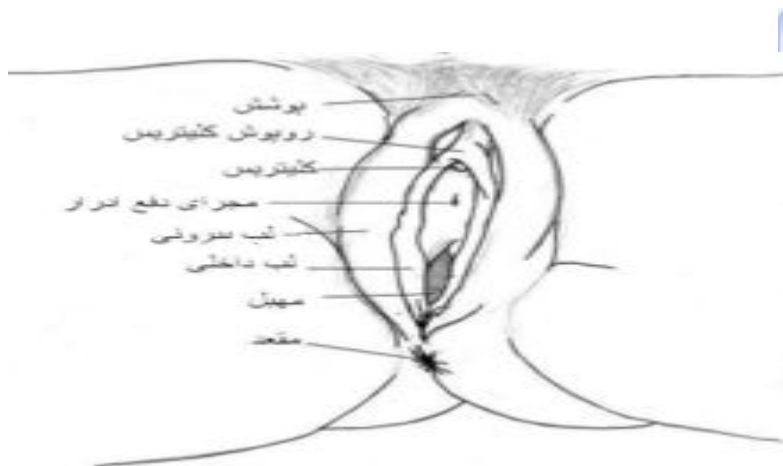
۲/۲۳- نقاط تحریک پذیری

• سلولهای واقع درهاله پستان: ملامسه و مالش پستانها که هر چه به نوک آن نزدیکتر شود حساسیت بیشتر است البته بهتر است همه پستان و بعد قسمتی و بعد کمتر و بالاخره نوک آن را دریافت و مکیدن و لیسیدن پستانها که بسیار لذت بخش است.

- کلیتوریس: در زن حکم آلت مرد را دارد و حتی ملامسه مختصر آن تحریک شدیدی به زن می‌دهد آلت مرد نیز با ملامسه زن تحریک می‌شود و هر چه به حشفه نزدیکتر حساس‌تر است تا به حدی که سلولهای نوک آلت حتی گرمی و سردی را حس نکرده و فقط برای لذت درک کردند.
 - سطح داخلی ران و لبهای فرج نیز پاسخ می‌دهد و چنانچه انگشت را بر وترهای عضلانی که از هر دو طرف به استخوان می‌چسبند گذاشته و همانند به لرزه در آوردن تارهای سیم عمل شود بهتر جواب می‌دهد ملامسه می‌تواند با دست، دهان، سر، آلت و حتی لاشه پاصورت گیرد چه بسا مالیدن کف پا به پشت پای زن یا مالیدن پشت پا به کف پای زن بهترین تحریک باشد و یا زنی پیدا شود که با مالش سطح داخلی بازوهایش به سرعت به اوج لذت جنسی برسد.
 - بوسه قدیمی‌ترین نقطه شناخته شده برای تحریک است که شامل بوسیدن لبها، صورت، لاله گوش، گردن و یا هر قسمتی از بدن زن باشد که پیدا کردن نقطه‌های حساس‌تر مدتی طول می‌کشد و به نسبت بلوغ و فهم جنسی مرد و زن نقاط مربوطه شناخته می‌شود.
 - مکیدن زبان زن یا مکیدن زبان مرد توسط زن برای هر دو طرف تحریک کننده است.
 - عطر و بوی خوش: به محض آن که مرد با زن تماس پیدا کرد سوراخ‌های بینی او باز می‌شود و در مراکز هیجانی سمپاتیکی وی فعال شده ترشح اورنالیز شروع و در نتیجه فشار خون بالا رفته و بالاخره ترشحات دستگاه تناسلی شروع می‌شود. زن و مرد هر دو بوهای مخصوص خود را دارند که از لحاظ کیفی اثر عمیق بر یکدیگر دارند مثلاً زن بوی دستان مرد را دوست دارد و دوست دارد همسرش به نام نوازش دستی به گونه‌ها و صورتش بکشد که بوی دستان او را حس کند. آنچه که در هر دو جنس محرک است بوی مناطق جنسی زن و پوست بیضه‌های مرد است گرچه بوی طبیعی بدن زن و مرد برای یکدیگر فوق‌العاده است اما استفاده از عطری که خوشایند همسر باشد نیز توصیه می‌شود نکته مهم در این مورد رعایت بهداشت و زدودن موهای زائد و برطرف کردن هرگونه عفونت و بوی بد است که برای هر دو طرف مخصوصاً زن لازم و ضروری است.
 - گفتارهای عاشقانه: تحریک فقط به نوع فیزیکی محدود نمی‌شود و نوع روانی نیز دارد که باید به صورت همزمان استفاده شود صحبت‌های عاشقانه که هنگام رسیدن دو دلداده به هم بینشان رد و بدل می‌شود بسیار پر اهمیت است.
- نکته آخر این که مرد با فکر و یا در نظر آوردن نقاط شهوت انگیز و یا عوامل روانی نعوظ به او دست داده و اغلب در این حالت تحریک شده به حساب می‌آید آنچه بر زن لازم است تحریک موضعی نیست بلکه تحریک موقعی است و آن زمانی است که مرد در حالیکه دخول انجام می‌دهد زود نعوظ وی پایان می‌یابد و دخالت زن با تحریک مرد در حالی که عضلات مهبل را بر روی آلت مرد فشار داده رانها را بهم نزدیک می‌کند و امکان با دست مالیدن به پشت مرد در امتداد ستون فقرات وی، نعوظ مرد برگشته و مرد را راضی می‌سازد.

۲/۲۴- دستگاه تناسلی چه کاری انجام می‌دهد؟

اول: دستگاه تناسلی خارجی در مقاربت جنسی نقش عمده ای ایفا می‌کند. کلیتوریس که عضو جنسی زنانه است در این قسمت قرار دارد. دوم: اعضای داخلی دستگاه تولید مثل در تخمک گذاری، باروری و رشد و تولد نوزاد نقش دارند. ترشح هورمونهای جنسی نیز از وظایف تخمدانها است.



۲/۲۴/۱- واژن

واژن جزئی از دستگاه تناسلی خارجی است؛ ولیکن به نوعی واسطه ای میان دستگاه تناسلی داخلی و خارجی محسوب می‌شود.

اعمال :

۱. محل خروج خون قاعدگی است.
۲. محل ورود آلت تناسلی مردانه می‌باشد در نتیجه اسپرم نیز از این محل وارد می‌شود.
۳. محل خروج جنین در طی زایمان می‌باشد. دهانه ورودی واژن را پرده بکارت پوشانده است. واژن از بالا به دهانه رحم می‌رسد. دیواره قدامی واژن ۵ سانتی متر و دیواره خلفی آن ۱۰ سانتی متر است. واژن صورتی رنگ است و دارای چینهایی است که بعد از مقاربت و در طی زایمان تعداد این چینها کم کمتر می‌شود. معاینه واژن به صورت شخصی نمی‌باشد و بایستی توسط ماما و یا متخصص زنان انجام شود.

۲/۲۴/۲- لوله‌های رحمی:

لوله‌های رحمی حدود ۱۰ سانتی متر طول دارند و در دو طرف رحم هستند. زمانی که تخمدان تخمک‌گذاری می‌کند، لوله‌ها تخمک آزاد شده را به سمت خود می‌کشند. اسپرم نیز در صورت وارد شدن به رحم به لوله می‌رود و در این قسمت اسپرم و تخمک با یکدیگر ملاقات می‌کنند. پس سلول اولیه در داخل لوله‌های رحمی تشکیل می‌شود و سپس به داخل رحم مهاجرت می‌کند.

بستن لوله‌های رحمی یکی از راههای پیشگیری از بارداری است.

۲/۲۴/۳- تخمدان

جنس مونث دارای دو تخمدان می‌باشد که به طور معمول در هر ماه یکی از تخمدانها تخمک‌گذاری می‌کند در ماه اول تخمدان راست و در ماه بعد تخمدان چپ تخمک‌گذاری را انجام می‌دهند.

وظیفه تخمدانها:

اول : تولید تخمک

دوم : ترشح هورمونهای جنسی یعنی استروژن و پروژسترون

۲/۲۴/۴- رحم

رحم محل رشد و پرورش جنین در دوران بارداری است. به طور طبیعی در سنین تولید مثل که تقریباً بین ده تا پنجاه سال می‌باشد ماهی یک بار رحم جهت بارداری آماده می‌شود و در صورت باردار نشدن خونریزی ماهیانه رخ می‌دهد.

موقعیت رحم:

در جلوی رحم مثانه و در پشت آن راست روده قرار دارد. بالای رحم روده‌ها و پایین آن واژن قرار گرفته است. رحم در زمان غیر از حاملگی توخالی و گلابی شکل است. و در داخل لگن قرار گرفته است.

۲/۲۴/۵- گردن و دهانه رحم:

قسمت پایین رحم گردن رحم نام دارد.

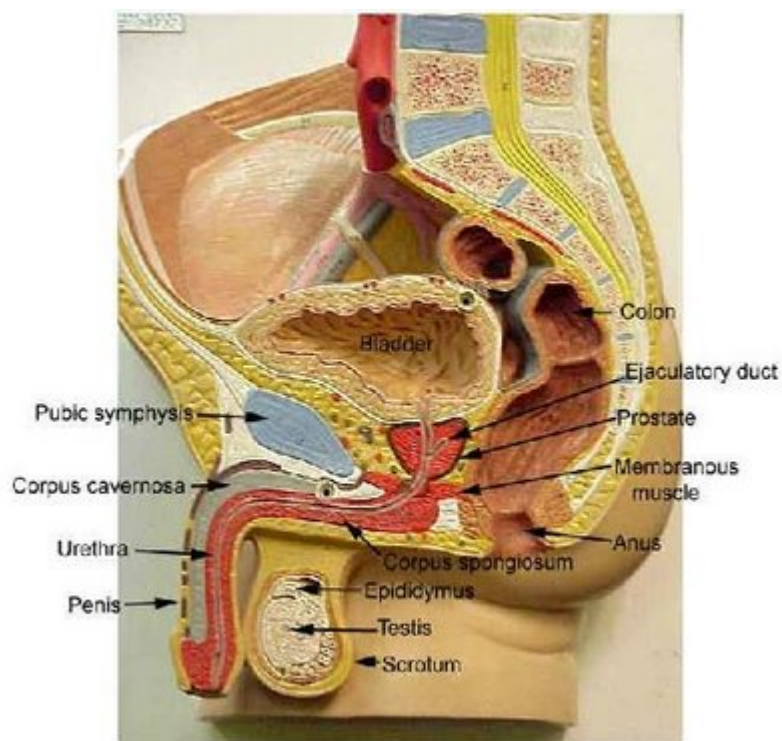
انتهای گردن رحم در قسمت خارجی سوراخی مشهود است که به آن دهانه رحم می‌گویند. دهانه رحم محل خارج شدن خون قاعدگی و جنین و محل داخل شدن نطفه مرد یا اسپرم می‌باشد.

رحم در بارداری

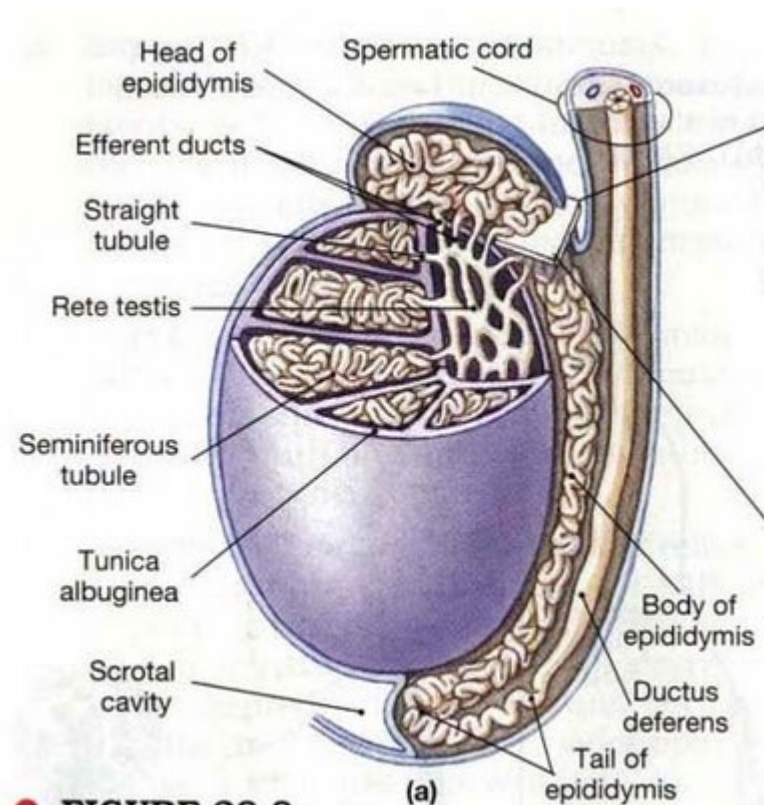
رحم دارای ساختمان انعطاف پذیری است. به همین علت در طی دوران بارداری با رشد جنین رحم نیز متسع و بزرگ می شود و شکل آن تغییر می کند و از لگن خارج می شود. حدود ۶ هفته بعد از زایمان رحم به حالت قبل از بارداری باز می گردد.

۲/۲۵- اندام جنسی مردان

۲/۲۵/۱- آلت جنسی در مردان



این عضو در مردان به صورت استوانه ای شکل می باشد که از ۳ بافت تودرتو تشکیل شده. این بافتها اسفنجی شکل و بصورت یک توری قرار دارد. در واقع این بافت اسفنجی توری مانند حاوی میلیونها فضای خالی هستند که در زمان تحریک جنسی توسط خون پر می شوند و باعث برانگیختگی آلت جنسی می شوند. پوست آلت هم شل و کاملاً قابل کشش می باشد (مثل کش) تا بتواند خودش را با هر دو حالت فیزیکی آلت تطابق بدهد. اما کارایی این عضو که معمولاً آقایان بدان افتخار و بخاطرش فکر میکنند خیلی کارشون درسته! محتاج فعالیت چند عضو دیگر است که بصورت خیلی خلاصه عبارتند از:



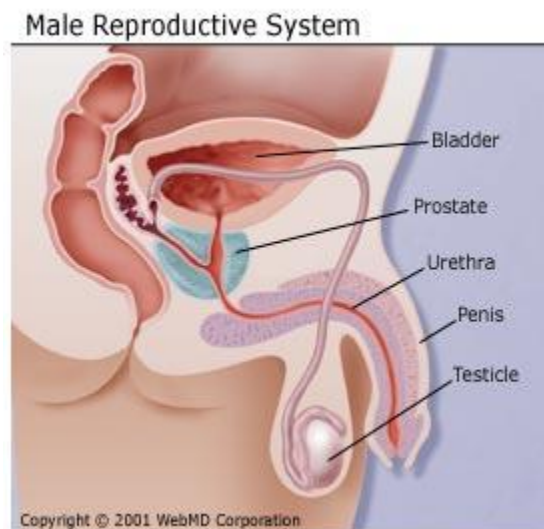
۲/۲۵/۲- کیسه بیضه یا : Scortum

این عضو از بسیاری مخازن خون و اسپرم تشکیل شده و در واقع کار اصلی آن تنظیم حرارت بیضه‌ها می باشد. بطور معمول در مردان دو بیضه وجود دارد که بطور طبیعی یک از آنها بالاتر از دیگری است و فوق‌العاده حساس می‌باشند. کیسه بیضه از ماهیچه‌هایی تشکیل شده که در هنگام گرما شل شده و بین بیضه و بدن فاصله می‌اندازد و در هنگام سرما هم جمع شده و بیضه‌ها رو به بدن می‌چسبانند. بدن انرژی زیادی رو صرف ثابت نگه داشتن دمای این منطقه می‌کند. آقایون توجه کنن که برای همینه که زمستونها ته دو تا جیب شلوارشون سوراخ میشه!! چون وقتی با دوستانشان ایستاده و مشغول چرت و پرت گوئی هستند، ناخود آگاه می خواهند دستشان رو به سمت این قسمت ببرند تا هم باعث تقسیم گرمایی بشوند و هم این عضو رو از سرما حفظ کنند!!

در این بخش هورمون‌هایی مثل تستسترون، هورمون ابتدایی مردانه، و اسپرم‌های ناآماده تولید می‌شود. درون بیضه توده عظیمی از لوله که بدان Tubules Seminiferous یا لوله منی‌ساز می‌گویند وجود دارد.

۲/۲۵/۳- Epididymis: یک لوله قطور ماهیچه‌ای که روی بخش پشتی بیضه خوابیده که اسپرمها رو انبار می‌کند و با انقباضش آنها رو به سمت رگی به نام Vas deferens می‌برد تا آن

رگ مواد را از توی مئانه رد کند. در مردان لوله خروج ادرار و منی در انتهای پروستات یکی می‌شود. مواد بعد از اینجا وارد رگ اصلی برون ریز یا Urethra میشوند که این کار هم توسط Ejaculate duct انجام میشود. البته فراموش نشود که به رگ برون ریز عضوی به اسم Seminal vesicles ضمیمه شده که با همکاری پروستات باعث می‌شوند مواد قندی فراکتوز اضافه بشود تا اسپرمها مواد غذایی لازم رو بدست بیاورند. یعنی درواقع انرژی بگیرند و محیط مناسبی برای پرورش و آماده شدن اسپرم فراهم گردد. بعد از این لوله برون ریز مواد رو بسمت خروج از بدن هدایت می نماید و مردان دچار انزال می‌شوند.



اما دو قسمت دیگه وجود داره که توجهتون رو بهش جلب می‌کنم. یکی غده Bulbourethral که در ابتدای برانگیختگی یه پیش آب راه برای مردان فراهم می‌کند تا لوله برون‌ریز از اسیدها و مواد ادراری پاکسازی شود. این آب در ابتدا حاوی هیچ اسپرمی نیست ولی اگر بعد از یکبار انزال مایع منی همچنان در لوله باقی مانده باشد در کورس بعدی می‌تواند اسپرمها رو با خودش حمل کند و یه بچه کاکل زری بالا بیاره!! ولی بدانید احتمال این امر ضعیف اما وجود دارد.

نکته دوم ماهیچه‌ایست که بین معقد و آلت تناسلی قرار دارد و در واقع دو نقطه را کنترل می‌کند و برای همینست که هروقت فشاری به آلت می‌آید همان فشار به معقد هم وارد می‌شود.

۲/۲۵/۴- آلت تناسلی مردان و نگرانیهای شایع در مورد اندازه آن

اندازه آلت مردانه چقدر است ؟

اضطراب در خصوص اندازه آلت رشد آلت و اندازه آن نوعی تشویش و اضطراب در دوران نوجوانی و جوانی است.

با وجود اینکه مردان می‌دانند که اندازه آلت از فردی به فرد دیگر متفاوت است اما این افسانه دایمی و همیشگی وجود داشته و دارد که شجاعت جنسی وابسته به بزرگی آلت است. این در حالی است که رضایتمندی جنسی به چندین عامل وابسته است که اندازه آلت نقش تعیین کننده‌ای را در آن بازی نمی‌کند. باید توجه داشت، بزرگی آلت معادل رضایتمندی کامل جنسی نیست.

گرایش تمایلات و توجهات به اندازه آلت اگر چه اندازه آلت به عنوان یکی از جنبه‌های آناتومی بدن انسان مورد توجه بوده، اما گرایش و توجه آن نیز متفاوت بوده و هست. به عنوان مثال در روم یا یونان قدیم آلت بزرگ مایه خنده و تمسخر بوده که آثار آن در موزه‌ها موجود است.

۲/۲۵/۵- چه چیزی اندازه آلت را تعیین می‌کند؟

اندازه آلت بر مبنای زمینه‌های ژنتیکی فرد تعیین می‌شود. اندازه آلت در طی بلوغ تغییر می‌کند. رشد آلت بین سنین ۱۰ تا ۱۴ سالگی شروع می‌شود، البته این زمان در بعضی پسر بچه‌ها زودتر و بعضی دیرتر است.

در ابتدا بیضه‌ها شروع به بزرگ شدن کرده و رویش موهای تناسلی آغاز می‌شود. رشد آلت ابتدا در طول و سپس در قطر صورت می‌گیرد. اندازه متوسط آلت افراد بالغ در حالت معمولی (شل) بین ۶ تا ۱۱ سانتی متر است. نوجوانان برای آگاهی از اندازه قطعی آلتشان باید تا یک تا دو سال پس از توقف رشد قدی خود صبر کنند.

۲/۲۵/۶- اندازه متوسط آلت

ابعاد بدن فرد، طول آلت را تحت تاثیر قرار می‌دهد. اگر فردی چاق و سنگین وزن باشد آلت او کوچکتر به نظر می‌آید. چون توسط بافتهای بدن احاطه شده و گاهی در چربی‌های بدن فرو می‌رود. این حالت در اصطلاح پزشکی آلت پنهان شده نامیده می‌شود. تعدادی از حالات طبی وجود دارند که بر اندازه آلت تاثیر می‌گذارند. اینها در زمان تولد آشکار هستند و نیازمند مداخله طبی هستند.

۲/۲۵/۷- اندازه طبیعی آلت

یکی از مشکلاتی که در بررسی و تحقیق در مورد اندازه طبیعی آلت تناسلی (در حالت شل یا راست شده) با آن مواجه می‌شویم این است که آمارهای جهانی به راحتی و به صورت علمی قابل تلفیق نیست تعداد زیادی سرشماری اینترنتی و مطالعات آماری وجود دارند، اما این تفکر که آمارها بدون نقص باشند چندان واقعی نیست.

اغلب نتایج حاصل سرشماری گزارش فردی است، و این متکی به صداقت کامل مردان در مورد اعلان اندازه آلتشان می‌باشد، در حالیکه گرایش به سمت ادعاهای اغراق آمیز است. وقتی از شما می‌خواهند خودتان اندازه‌گیری کنید چه خواهید گفت؟ آیا اندازه‌ها را به سمت مقادیر بیشتر گرد نمی‌کنید؟

۲/۲۵/۸- اندازه آلت در حالات شل و راست شده

اندازه شل به هیچ وجه نشانگر اندازه آلت در حالت راست شده نمی‌باشد. در بعضی از مردان اندازه آلت تناسلی به سختی بین حالت شل و راست شده تغییر می‌کند، اما اغلب مردانی آلتی با اندازه متوسط در حالت شل دارند که در حالت راست شده بطور قابل توجه بزرگ می‌شود. جالب توجه این است که اغلب اندازه آلت در حالت شل، مردانی را نگران می‌کند! به هر حال به جهت رفع نگرانی شما برخی از آمارهای خالص و کلی را در این جا متذکر می‌شویم: متوسط اندازه آلت در حالت شل در محدوده ۶ تا ۱۱ سانتی متر است. متوسط اندازه آلت در حالت راست شده در محدوده ۱۰ تا ۲۰ سانتی متر است. باید توجه داشت که سرما و خستگی اندازه آلت را به صورت موقت کوچکتر می‌کند.

۲/۲۵/۹- آیا قرصها، شربت‌ها، لوسیونها و روغن‌ها اندازه آلت را افزایش می‌دهند؟

جواب: هیچ مدرک معتبر علمی وجود ندارد که قرصها، شربت‌ها، لوسیونها و روغن‌ها اثر دائمی در بزرگ کردن آلت داشته باشند (پس لطفاً پول خود را پس‌انداز کنید).

۲/۲۵/۱۰- آیا آلت به طور دائمی ممکن است کوچک تر شود؟

بله، آلت در سنین بالا - کهنسالی - ممکن است کوچکتر شود. همچنین شواهدی است وجود دارد که ناتوانی جنسی طولانی‌مدت می‌تواند موجب کوچک شدن اندازه آلت شود. وقتی فردی چاق و سنگین وزن است، آلتش کوچکتر و جمع شده به نظر می‌آید. معمولاً وقتی وزن کاهش می‌یابد اندازه آلت به وضعیت قبلی خود بر می‌گردد.

۲/۲۵/۱۱- آیا روش جراحی برای بزرگ کردن آلت وجود دارد؟

بله! تعدادی تکنیکهای جراحی وجود دارند که می‌توانند قطر و طول آلت را افزایش دهند. با آزاد کردن رباطی (لیگامنت) که آلت را در جای خود نگه می‌دارد می‌توان آن را تا حد ۲/۵ سانتیمتر طولانی‌تر کرد. ایمپلنت‌های پوستی نیز می‌توانند طول و قطر آلت را اضافه کنند.

در مورد هر یک از اعمال جراحی باید در نظر گرفت که آیا منافع جراحی بر خطرات آن غلبه دارد یا خیر. زیرا ثابت شده است که در مقابل عوارض جانبی این اعمال، نتایج تزئینی آن ارزش نخواهد داشت.

اکثر اورولوژیست‌ها به جز در مواردی که بدشکلی (دفورمیتی) یا علت طبی خاصی وجود دارد، اقدام یا تجویز به این نوع اعمال جراحی نمی‌کنند.

ضمناً چون آلت تناسلی هیچ عضله‌ای ندارد بنابراین هیچ ورزشی موجب افزایش طول نخواهد داشت.

دستگاههای واکیوم می‌توانند اندازه آلت را بطور موقت افزایش دهند (حداکثر ۲۴ ساعت) اما تاکید می‌شود که این دستگاهها نیز می‌توانند بویژه اگر از استاندارد لازم برخوردار نباشند، عوارضی همچون ترکاندن عروق خونی را به دنبال داشته باشند که موجب درد و تورم می‌شود.

۲/۲۵/۱۲- زاویه آلت مردانه در حالت ایستایی چقدر است؟

به طور کل طبیعی این اندازه بین ۲۰ تا ۴۰ درجه نسبت به خط عمود است. یکی از عجایب انسان این است که این زاویه دقیقاً متناسب با زاویه واژن است. در این مورد یک استثنا که خوشبختانه بسیار نادر است بنام بیماری پیروندیس Bent-nail که نام پزشکی آن سندرم ناخن خمیده وجود دارد. در این بیماری آلت مردانه شخصاً خمیدگی بدشکلی دارد و به دلایل ناشناخته بافت آسیب دیده «اسکار» تدریجاً وارد شفت آلت می‌شود هنگامی که ایستایی رخ می‌دهد ممکن است شفت آلت رو به شمال غربی باشد در حالی که جهت سر اندام رو به جنوب شرقی است. در این مرحله رابطه جنسی اگر غیر ممکن نباشد بسیار مغشوش خواهد بود درمان این بیماری پیچیده است و البته هنوز زیر سؤال است اما خوشبختانه بیماری مورد بسیاری نادر است

۲/۲۶- معاشره و ملاعبه (بازی) قبل از سکس

سکس پدیده‌ای مهم و دوست‌داشتنی است و گاهی انجام بعضی کارها در کنار سکس می‌تواند برای شما بسیار تحریک‌کننده باشد. ممکن است شما قصد داشته باشید که با دوست دختر یا همسر خود به استخر بروید یا اینکه فقط بخواهید کمی نشاط به زندگی خانوادگی خود اضافه کنید، بهر حال نکاتی که ذیلاً مطرح شده برای لذت بخشیدن به زندگی شما بسیار سودمند است. همه لباسهای خود غیر از شورتتان را در بیاورید! باید یاد بگیرید که چیزهای دیگری غیر از سکس با آلت تناسلی هم وجود دارند که بعنوان پیش‌دستی (دست‌گرمی) در مقدمه سکس خیلی شهوت‌انگیز است.

۲/۲۶/۱- او را ببوسید: بله، بوسه بسیار لذتبخش است و حتی گاهی اگر آنرا خوب انجام دهید، می‌تواند زن را به ارگاسم برساند! ولی مراقب باشید که در اینکار خیلی هم خوب نباشید! چون

ممکن است بعد از آن او غیر از بوسه هیچ تقاضای دیگری از شما نکند!! به چشمان او نگاه کرده و به آرامی لبهایش را با زبانتان خیس کنید. بعد سر او را با دستتان گرفته و از پیشانی او تا لبها و چانه اش همه را ببوسید. سپس سر او را بلند کرده و گردنش را با شهوت بمکید. علاوه بر اینها کمر و پشت زنان نسبت به نوازش بسیار حساس است. بنابراین راه خود را به سمت پشت او کج کنید و به کمک دهان و هوای گرم بازدمتان از بالا تا پایین کمر او را مرطوب کنید. برای تحریک بیشتر این قسمت میتوانید از زبان هم کمک بگیرید.

۲/۲۶/۲- بعد از اینکه کارهای بالا را انجام دادید به سراغ قسمتهایی از بدن بروید که موقع آمیزش نمی‌توانید آنها را تحریک کنید. سینه‌ها را محکم گرفته و بین آنها را با زبان لیس بزنید. حالا دیگر حتماً او موهای شما را می‌گیرد و سرتان را به طرف نقاط لذتبخش بدنش می‌برد تا آنها را هم بخورید!

بعد از مدتی پایینتر رفته و اطراف ناف را بلیسید. بیاد داشته باشید که هرگز عجله نکنید، هیچ حمله و یورشی در کار نیست! به آهستگی پایینتر بروید و سرتان را روی لگنش قرار دهید و آنقدر آنجا را بخورید و مک بزنید که او دیگر نتواند چیزی بگوید!

یک نقطه بسیار حساس دیگر بدن زن، داخل رانهایش است. توصیه می‌شود که این منطقه را با خشونت تحریک نکرده یا اینکه گاز نگیرید. شما می‌توانید زبان خود را سفت کرده و اینجا را لیس بزنید یا با دستتان به آرامی نوازش کنید. بهتر است پاهایش را باز کنید و منطقه بین لبهای خارجی واژن و ران را بخورید، مطمئن باشید که با این کار او را بسیار حشری خواهید کرد. اگر بازهم بدنال نقطه حساس بدن زن می‌گردید، میتوانید گودی پشت زانو را با زبانتان تحریک کنید یا بمکید.

۲/۲۶/۳- بعد از اینکه زن به اندازه کافی تحریک شد و صداهای شهوانی او را شنیدید، دستان خود را زیر باسن او قرار داده و به او اجازه دهید پاهایش را باز کند و روی شانه‌های شما بگذارد. حالا با نوک زبان به کلیتوریس ضربه‌های تند و پشت سرهم بزنید. هنگامی که این عمل شما او را دیوانه کرد، کلیتوریس را مثل لب ببوسید. مطمئن باشید که لذت فوق‌العاده‌ای خواهید برد.

۲/۲۶/۴- اگر می‌خواهید عوامل شناخته شده قبلیگر را ارضاء نمایید، یکی از بهترین کارها استمناء دوطرفه به کمک دستهایتان است. روش دیگر این است که به حالت وارونه روی هم بخوابید و زن برای شما ساک بزند و شما نیز با دست نقاط حساس او مثل باسن و... را تحریک کرده و انگشت خود را وارد واژن نمائید. در همان موقع که او با ساک‌زدنش شما را دیوانه می‌کند شما می‌توانید با تحریک نقطه جی، او را به ارگاسم رسانده و لرزش زانوهایش را روی بدنتان احساس کنید.

۲/۲۶/۵- گاهی اوقات لذت بازی و معاشره بیشتر از سکس است. چنین تصور کنید که شما شکارچی هستید و او شکار شماست. تمام بدن او را موبه مو جستجو کرده و تحریک نمایید. این بازی برای هر دو شما بسیار لذتبخش خواهد بود.

۲/۲۶-۶ در واقع بسیار مشکل است که با زن معاشقه کرده و هنگامی که هردو تحریک شدید، با او آمیزش و نزدیکی نداشته باشید. هیچ مردی نمی تواند مقاومت کند. شما احساس خواهید کرد که بیضه هایتان چندکیلو شده! در این هنگام شما می توانید آلت خود را وارد واژن او نموده و لذت ببرید یا اینکه برای یک سکس دیگر صبر کنید. مطمئناً دفعه آینده که سکس می کنید شما می توانید بیشتر ادامه دهید.



حسن معاشقه و بازی این است که شما به تمایلات جنسی و نقاط حساس بدن همسرتان بیشتر آشنا می شوید و او هم نقاط دیگر لذتبخش بدن شما، غیر از آلتان، را هم کشف می کند. تمام لذت سکس در تحریک اندامهای جنسی خلاصه نمی شود. بعلاوه سکس و آمیزش بعد از معاشقه لذت جنسی را مضاعف می کند. انجام مراحل فوق مخصوصاً در زوجهایی که به ارگاسم رسیدن زن برایشان مشکل است، بسیار کمک کننده و مفید خواهد بود.

۲/۲۷- اصلاح موهای بدن قبل از سکس

هیچ چیز به زیبایی این نیست که شورت زنی را پایین بکشید و منطقه شرمگاهی سفید و بدون موی او را تماشا کنید! بله دیدن یک واژن تمیز و بدون مو هر مردی را وسوسه می کند تا داخل آن شیرجه بزند!

متأسفانه بعضی از دخترها به ظاهر اندام جنسی خود توجهی نمی کنند و کاملاً با تراشیدن موهای زاید و روشهای از بین بردن مو و یا الکترولیز بیگانه هستند. بزرگترین اشتباه آنها این است که چون گمان می کنند فقط هنرپیشه های فیلمهای سکسی باید موهای بدن خود را بتراشند، لذا خودشان از اینکار ابا دارند. در نتیجه شریک جنسی آنها با دیدن اندام تناسلیشان دلسرد شده و هیچ رغبتی برای سکس دهانی نخواهد داشت. به این ترتیب این گروه از دخترها خود را از لذت بزرگی محروم می نمایند. کوتاه کردن موهای زاید می تواند فواید زیادی برای سکس داشته باشد. همه مردان دوست دارند آنچه را که میلیسند یا آلتشان را در آن فرو می برند، خوب ببینند. پس وجود موهای شرمگاهی مانع از این ارتباط بین زن و مرد می شود.

شما نمی توانید از شریک جنسیتان انتظار چیزی را داشته باشید که خودتان رعایت نمی کنید. اگر مردی می خواهد اندام تناسلی شریک جنسیتان سفید و بدون مو باشد، خودش هم باید موهای روی

بیضه و اطراف آلتش را بتراشد. اگر دو طرف اندام تناسلی مرتب و بدون مویی داشته باشند بدون شک لذت بیشتری از سکس خواهند برد.

یکی از محرکترین چیزها، اصلاح موهای زاید بدن زن و مرد به همراه هم و با عوامل شناخته شده قبلیگر است. انجام این عمل می تواند یک نوع معاشقه و بازی محسوب شده و لذت زیادی برای هردوی شما داشته باشد و در نهایت اینکه موجب می شود سکس بهتری باهم داشته باشید. تصور کنید که تیغ را بدست گرفته و موهای زاید او را میتراشید... این احساس بقدری تحریک کننده است که ممکن است در بین کار او کنترل خود را از دست بدهد و روی بدن شما بپرد! فراموش نکنید که موقع تراشیدن موهای زاید نواحی حساس بدن مثل بین باسن و بیضه ها، هردوی شما باید صبر و تحمل داشته باشید تا کار بخوبی انجام شود.

از آنجا که بیشتر آقایان صورت خود را با خشونت می تراشند، پیشنهاد می شود ابتدا از پاهای زن شروع کنید و بعد از آنکه توانستید باظرافت و بدون خراشیدگی، پاهای او را اصلاح کنید، آنگاه به سراغ نواحی لذتبخش و حساس بدن او بروید. زن نیز بهتر است قبل از اینکه با یک تیغ تیز سراغ بیضه شما برود، اول از صورتتان شروع کند!

بهتر است قبلاً تمام لوازم مورد نیاز برای اینکار مثل:خمیر ریش، یک تیغ نو و تیز،محلولهای ضدعفونی کننده بعد از اصلاح (After shave) کرم مرطوب کننده و مانند آنرا آماده کنید.

برای اصلاح لازم نیست که حتماً به حمام بروید، اگرچه بیشتر مردم ترجیح می دهند اینکار را در حمام انجام دهند. شما می توانید در اتاق حوله ای زیر بدن زن پهن کرده و به کمک یک ظرف آب گرم، موهای بدن او را بتراشید. البته بهتر است همیشه قبل از اصلاح یک دوش آب گرم بگیرید چون این عمل موجب باز شدن چین و چروکهای پوست شده و ضمن نرم کردن موهای بدن، تراشیدن آنها با تیغ را آسانتر می کند.

همیشه هنگام تراشیدن موهای بدن عوامل شناخته شده قبلیگر سعی کنید با آرامش و بدون عجله این کار را انجام دهید تا هم موجب خراشیدگی و آسیب پوستتان نشوید و هم اینکه لذت فراموش نشدنی از این کار ببرید. فراموش نکنید که هرچه مدت زمان بیشتری صرف کنید، لذت شما هم بیشتر خواهد بود.

اگر موهای زاید بدن زن خیلی بلند باشد بهتر است اول آنها را به کمک یک قیچی کوتاه کرده و بعداز آن با تیغ بتراشید. مقداری خمیر اصلاح روی قسمت عانه او ریخته و آنرا روی سراسر این ناحیه پخش کنید. بهتر است تراشیدن را اول یکبار در جهت رویش موها انجام داده و بعداً دوباره در خلاف جهت رویش مو تیغ بکشید تا کلیه موها کاملاً اصلاح شود. تا آنجا که می توانید این عمل را به آهستگی انجام دهید تا وقت بیشتری با او گذرانده و لذت بیشتری از هم ببرید.

هر از چند گاهی تیغ را تمیز نموده و بعد از اتمام کار، بدن او را با آب سرد بشوید تا خراشیدگیهای سطحی پوست بدن بسته شوند.

حالا قدری کرم مرطوب کننده به دستان خود ریخته و آنرا در جهت رویش موها به آن ناحیه بمالید. بازهم بیاد داشته باشید که هیچ عجله‌ای در کار نیست و تا آنجا که ممکن است این کار را با آرامش انجام دهید. به منظور جلوگیری از عفونت ویا تحریک واژن، مواظب باشید که مخاط واژن را در این مرحله لمس نکنید.

اینک شما شریک جنسی خود را تحریک کرده و به لذت رسانده‌اید و برای اینکه لذت بیشتری ببرید فقط یک کار دیگر مانده... بدن خود را به او بسپارید تا او هم موهای زاید شما را بتراشد یا اینکه... حالا بدون تحمل هیچ دردی با او نزدیکی کنید!!

متاسفانه موهای زاید سریعاً رشد کرده و بعد از ۱۲ تا ۲۴ ساعت مانند ته ریش موجب خارش و اذیت شخص می‌شوند. برای اینکه از این خارش خلاص شوید باید بطور مرتب هر چند روز یکبار موهای زاید بدن خود را بتراشید. استفاده از بعضی روغن‌ها و مواد خاص می‌تواند مانع این مشکل شده و رشد موها را به تاخیر بیندازد.

برای از بین بردن موهای بدن علاوه بر استفاده از تیغ، میتوان از روشهای دیگری مثل دستگاههای موکن برقی، کرمها و اسپری‌های موب نیز استفاده کرد.

۲/۲۸- تحریک پذیری و ارضای جنسی

به وجود آمدن میل جنسی حتما همراه با تحریک جنسی نیست. در تحریک شدن اعضای جنسی، حواس پنج‌گانه (بوایی، شنوایی، بینایی، لامسه (بساوایی)، چشایی) و هم‌چنین مسائل روحی و عاطفی نقش اصلی را دارد. تحریک جنسی در زن و مرد تقریباً به یک شکل است، در مرد حالت نعوظ (ارکسیون) پیدا می‌شود و در زن ترشحات مهبل (واژن) زیاد می‌شود. البته زنان زودتر از مردان تحریک می‌شوند. ارضای جنسی (ارگاسم)، اما، در زن و مرد متفاوت است و این برمی‌گردد به الگوهای فرهنگی متفاوتی که به زن و مرد داده شده است. از آن جا که زن در رابطه جنسی نیز نقش خود را در فدا کردن خود و غرق شدن در دیگری می‌بیند، ارگاسم او خیلی کامل‌تر از مرد است. یعنی زن وقتی به اوج لذت جنسی برسد، حتی امکان دارد برای پنج دقیقه بی‌هوش بشود. زن می‌تواند با ارگاسم از دنیای عینی فاصله بگیرد. در ضمن زن می‌تواند ارگاسم‌های متعدد داشته باشد. در صورتی که این مسئله در مرد به این شکل نیست. ارگاسم مرد کنترل شده است. از آنجا که مرد طبق الگوی فرهنگی می‌خواهد بر همه چیز کنترل داشته باشد، ارگاسم‌اش نیز کنترل شده است. مرد در حین رابطه جنسی نیز به خود مسلط است و سعی دارد خود را تحت کنترل قرار دهد. برای همین به این شکلی که زن از خود بی‌خود می‌شود، مرد نمی‌شود. مرد برای این که دوباره تحریک شود به زمان احتیاج دارد. در واقع در مرد یک دوره تحریک ناپذیری وجود دارد، که این از مرد به مرد و در دوره‌های مختلف سنی فرق می‌کند. مثلاً در دوران بلوغ دوره تحریک ناپذیری می‌تواند ۵ تا ۱۰ دقیقه باشد و در سن شصت سالگی می‌تواند یک ماه تا شش ماه باشد. این

همان طور که گفته شد در مردانی مختلف فرق می کند. زن برای تحریک مجدد به زمان احتیاج ندارد و از این لحاظ مردان یک مقدار به زنان حسادت می کنند. بر خلاف تصورات رایج، زن در رابطه جنسی دست و بالش بازتر است و امکانات بیشتری دارد تا مرد.

تحریکات جنسی و اروتیکی سبب ساز تغییرات گسترده ای در بدن می شود. زمانی زن و مرد در اثر عمل جنسی تحریک می شوند، تپش قلب دو جنس سریعتر می شود و فشار خون افزایش می یابد. این افزایش در اندام تناسلی مردان شامل آلت می شود. که باعث افزایش اندازه آن و رسیدن به حالت نعوظ می شود. در همین زمان تنشهای عصبی هم افزایش می یابد و کل بدن را متأثر می کند. رفته رفته این تغییرات در جریان مداوم سکس و عمل جنسی به اوج خود می رسد. و سپس به ناگاه این تحریکات و تنشها فروکش می کند. اسن حالت را اصطلاحاً ارگاسم یا اوج لذت جنسی می گویند(در زبان عامیانه حشری شدن)

در هنگام ارگاسم مرد انزال و خروج منی صورت می گیرد. این مایع در هنگام انزال از طریق آلت از بدن خارج می شود. (یا به داخل واژن منتقل می شود)
ارگاسم در مردان نسبت به زنان از زمان کمتری برخوردار است که این به خاطر شرایط بدنی و عصبی زنان است که باعث این شرایط می شود.

برای رسیدن مردان به ارگاسم تحریکات که بروی آلت می پیوندند مثل (عمل دخول در واژن، یا تحریکاتی که به وسیله زن روی آن انجام می گیرد مثل نوازش و مکیدن) نقش بسزایی دارند.

۲/۲۹- ارگاسم در زنان

ارگاسم در زنان از فرایند پیچیده تری نسبت به مردان برخوردار است. و به همین دلیل زمانی بیشتری می برد تا اوج لذت جنسی و ارگاسم برسد. ارگاسم در زنان دارای یک روند برای تخلیه است به طوری که زمانی خاصی برای بوجود آمدن آن نمی توان مشخص کرد(همانگونه که در بالا ذکر شد نشانه ارگاسم مردان انزال و خروج منی است)

به عقیده بعضی از محققان در زمینه مسائل جنسی زنان لذت بیشتری از یک رابطه جنسی یا سکس می برند تا مردان. البته میزان این لذت اثبات نشده است ولی در برخی موارد لذت جنسی زن حدود نه برابر قدرت جنسی مرد دانسته اند. که این نشان از پیچیدگی رابطه جنسی دارد. مردان و زنان با کسب مهارت باید بدانند که چگونه می توانند به ارگاسم مطلوب برسند.

که در این میان مردان وظیفه سنگینتری دارند و باید با کسب مهارت در رسیدن به لذت جنسی به زن کمک کنند و همچنین زنان به مردان.



تحقیقات سکسولوژی نشان می دهد که تنها ۳۰ درصد زنان، بعد از ازدواج به ارگاسم می رسند. هرچند در آن موقع به غلط چنین تعبیر شد که فقط ۳۰ درصد زنان توانایی رسیدن به ارگاسم را دارند، ولی امروزه می دانیم که تمام زنان می توانند به ارگاسم برسند و حتی گروهی از آنها قادرند چند ارگاسم به دنبال هم داشته باشند.

برای به ارگاسم رسیدن زنان چند عامل مهم وجود دارد:

۱- شرایط روحی: در حالت بی اعتمادی، هیجان و اضطراب، دستیابی به ارگاسم برای زن غیرممکن است.

۲- تعداد دفعات و فاصله بین نزدیکی: هرچه فاصله بین فعالیت جنسی بیشتر باشد، امکان تحریک زن مشکلتر بوده و شانس به ارگاسم رسیدن او کمتر است. در این بررسی مشخص شد که اگر فعالیت جنسی مجدد در فاصله کمتر از ۳۶ ساعت صورت گیرد، زن از لحاظ فیزیکی و روحی زودتر تحریک شده و راحتتر به ارگاسم می رسد. برعکس اگر فاصله میان انجام دو سکس کمتر از ۳۶ ساعت نباشد، آنگاه تلاش زیادی برای تحریک جنسی او لازم است.

۳- مردان بسته به سن، وضعیت سلامت، شرایط روحی و رژیم غذایی بطور متوسط هر ۲۴ تا ۷۲ ساعت به تخلیه جنسی نیاز دارند. اگر فاصله سکس بین زن و مرد بیشتر از این مدت باشد مرد خیلی زود و قبل از آنکه بتواند زن را به ارگاسم برساند انزال می شود.

۴- در بسیاری از جوامع هیچ آموزشی در مورد لذت جنسی و برقرارکردن ارتباط لذت بخش با جنس مخالف، به جوانان داده نمی شود. بسیاری از زنان و مردان رابطه جنسی را در طول زمان و برحسب تجربه خود یاد می گیرند. در معدود جوامعی که در مورد تحریک جنسی به زن و مرد آموزش داده می شود معمولاً ازدواجها موفق تر است (از لحاظ جنسی). لازم به تذکر است که زنان بسته به محل تحریک دو نوع ارگاسم دارند:

نوع اول ارگاسم بوسیله تحریک کلیتوریس است که شایع می باشد. در این روش کلیتوریس باید با لمس دستی تحریک شود. فراموش نکنید کلیتوریس برای زن نقش آلت تناسلی برای مرد را دارد. نوع دوم ارگاسم از طریق واژن می باشد. این نوع ارگاسم از طریق فشار (معمولاً فشار نوک آلت مرد) روی نقطه جی ایجاد می گردد. نقطه جی در دیواره قدامی واژن در فاصله حدود ۲ اینچی از مدخل آن قرار دارد.

در احساس این دو نوع ارگاسم تفاوت زیادی وجود دارد که شاید به علت تفاوت عصب گیری کلیتوریس با نقطه جی باشد.

بعضی از وضعیتهای نزدیکی برای تحریک نقطه جی مناسبتر هستند. دو وضعیت رایج نزدیکی که در آنها نقطه جی (G) بخوبی تحریک می شوند عبارتند از:

۱- مرد به پشت خوابیده و زن پاهایش را دو طرف مرد گذاشته و زانو می زند.

۲- زن به شکم خوابیده و مرد از پشت آلت خود را وارد واژن نموده و نزدیکی می نماید.

در هر دوی این وضعیتها زاویه آلت مرد با واژن بگونه‌ای است که نقطه جی بخوبی تحریک می‌شود. راه دیگر برای تقویت ارگاسم در زنان انجام تمرینات ورزشی خاص است. در این ورزش ماهیچه‌های کف لگن چند بار در روز شل و سفت می‌شوند. لازم به تذکر است که این نوع ورزش علاوه بر تقویت ارگاسم و لذت جنسی در پیشگیری از عوارض زایمان و افتادگی مثانه نیز بسیار موثر است.

۲/۳۰- ارگاسم طولانی و روشهای جلوگیری از انزال زودرس در مردان

اکثر مردان اینقدر به موضوع ارضاء جنسی زن فکر می‌کنند که از خودشان غافل شده و فراموش می‌کنند که خودشان هم باید از سکس لذت ببرند! موضوع بحث امروز ما اینست که شما چگونه ارگاسم خود را تقویت کنید. هنگام سکس شما باید به خواسته‌ها و نیازهای جنسی شریک جنسی و همینطور خودتان توجه داشته باشید و ضمن ارضاء او بتوانید از ارگاسم خود لذت بیشتری ببرید. برای اینکه ارگاسم بهتری داشته باشید هفت راه ساده وجود دارد:

۱- توجه بیشتر به حواس پنجگانه: به صداهای اطراف خود مثل صدای موزیک یا صدای ناله شهوانی همسران توجه کنید. تمام قسمت‌های بدن او را با دست خوب لمس کنید. سعی کنید عطر سکس را در اطراف خود استشمام نمایید. بدن زن را بوسیده و بخورید. و دست آخر اینکه موقع سکس همیشه به عوامل شناخته شده قبلی‌نگر نگاه کنید.

۲- تخیل و خیالات سکسی کمک زیادی به تحریک شما و تقویت ارگاسم می‌نماید. خیالپردازیهای سکسی بویژه در اولین سکس و هنگامی که شما هنوز با او چندان آشنا نیستید، بسیار کمک کننده است.

۳- از او بخواهید تا قسمت‌های مختلف بدن‌تان را تحریک کند. در بسیاری از مردان نقطه جی در مقعد قرار دارد. در اینصورت موقع سکس از همسران بخواهید تا اطراف مقعدتان را بمالد یا اینکه انگشتش را با آرامی وارد مقعد شما نموده و غده پروستات را تحریک کند. انجام این عمل همزمان با ارگاسم، لذت آنرا دوچندان می‌کند. اگر شما از گروه مردانی هستید که از لمس مقعد خوششان نمی‌آید، از همسران بخواهید تا با دست‌هایش بیضه‌های شما را ماساژ دهد. فشار دادن بیضه‌ها در زمان انزال، اثر خوبی روی تقویت ارگاسم شما دارد.

۴- گاهی در موقع انجام عمل نزدیکی هنگامیکه خیلی تحریک شده اید، مکث کرده و برای مدت کوتاهی به معاشقه یا کار دیگری بپردازید. سپس دوباره آلت خود را وارد نموده و ادامه دهید.

۵- انجام این توقفها در بین سکس، باعث تقویت ارگاسم زن و مرد هر دو می‌شود.

- ۶- برای اینکه ارگاسم فراموش نشدنی داشته باشید، موقع انزال ماهیچه های لگن و ران خود را برای چند ثانیه منقبض کرده و دوباره شل کنید. همچنین میتوانید با انجام تمرینهای Kegel عضلات کف لگن را تقویت نموده و ارگاسم مطبوعی داشته باشید.
- ۷- عدهای معتقدند که لذت همراه با درد است. در اینگونه افراد گاهی کشیدن موها، ضربه به باسن و امثال آن می تواند لذت ارگاسم را بیشتر کند.
- ۸- خیلی از مردان در موقع ارگاسم دیوانه وار تلمبه می زنند! پیشنهاد می شود اینگونه مردان هنگامیکه احساس می کنند به ارگاسم نزدیک شده اند، سرعت خود را کم کرده و حرکت آلت خود را آهسته تر نمایند و درعوض روی احساس خروج منی از بیضه و ورود آن به آلتشان و پرتاب آن از آلت تمرکز کنند. با بکارگیری این روشهای ساده شما می توانید ارگاسم خود را تقویت نموده و لذت بیشتری از رابطه جنسی ببرید. برخی افراد بخوبی یاد گرفته اند که چطور خود را به آستانه انزال برسانند ولی درست قبل از انزال، تحریک را قطع نموده و بعد از مدتی دوباره از نو شروع نمایند و به این ترتیب بدون اینکه انزال داشته باشند از ارگاسم های متعدد ولی کوچک، لذت می بردند. لذت هر یک از این ارگاسمها تقریباً نصف یک ارگاسم معمولی همراه با انزال، ولی تعداد دفعاتشان نامحدود بود. از طرف دیگر اندامهای جنسی افراد تمرین خوبی برای تمرکز و کنترل هستند و لذت جنسی را بطور قابل ملاحظه ای افزایش می دهد. یکی از مردانی که تحت نظر روانشناس جنسی قرار گرفته بود گفته که: «من بطور اتفاقی راه دستیابی به ارگاسم طولانی را کشف کردم. یکبار موقعی که جلق میزدم احساس کردم که آلت من بخوبی تحریک نشده و ممکن است ارگاسم خوبی نداشته باشم. بهمین خاطر جلق زدن را متوقف کرده و دوباره از نو شروع کردم. این بار متوجه شدم که لذت لمس و تحریک آلتم بیشتر از دفعه قبل است و بهمین خاطر هنگامی که به انزال نزدیک شدم تحریک با دست را قطع نموده و بعد از مدتی مجدداً آنرا شروع کردم. من این عمل را بارها پشت سرهم تکرار کردم و هر بار احساس بهتری داشتم. شاید بار پنجم بود که احساس کردم علیرغم تحریک زیاد و تورم غده پروستات و سفتی آلت، هیچ اسپرمی از من دفع نمی شود. به این ترتیب دریافتم که آستانه تحریک من برای رسیدن به انزال بتدریج بالا رفته است. در بیضه هایم احساس لذت عجیبی می کردم و آنها بنظرم بزرگتر از حالت عادی می رسیدند. شاید بعد از گذشت حدود چهل دقیقه از این عملیات من احساس خستگی نمودم و تحریک را آنقدر ادامه دادم تا به انزال کامل به همراه یک ارگاسم فوق العاده لذتبخش رسیدم. جالب است بدانید که مقدار مایع منی من خیلی بیشتر از قبل شده بود و خروج آن لذت زیادی برایم داشت». در اینجا بهتر است به بررسی مکانیسم انزال بپردازیم. هنگام فعالیت جنسی ابتدا خون زیادی در اندامهای جنسی جمع می شود. سپس تحریک بالا رفته و مدتی در یک حد ثابت باقی می ماند. آنگاه اگر

شدت تحریک از این آستانه ثابت بالاتر برود رفلکس ارگاسم و دفع منی از بدن رخ می‌دهد. بطور عملی مرحله بعد از این مرحله ثابت را می‌توان به چند مرحله مجزا تقسیم کرد. ابتدا بیضه‌ها کمی سنگین بنظر می‌رسند. در آغاز ارگاسم اپیدیدم و طناب‌های منی بر، منقبض شده و منی را به سمت مجرای منی در لوله آلت تناسلی هدایت می‌کنند. انباشته شدن منی در آمپول باعث تشدید احساس لذت جنسی می‌شود. ادامه تحریک آلت باعث سفت شدن کیسه‌های منی شده و ترشحات آنها به داخل لوله تناسلی را بیشتر می‌کند. بتدریج و با افزایش فشار، پروستات سفت‌تر شده و ترشحات خود را به مجرای ادرار تخلیه می‌کند. با سفت شدن پروستات دیگر انزال غیرقابل اجتناب خواهد بود و بالاخره دریچه‌های مجرای منی بر باز شده و با تخلیه منی به بیرون، انزال صورت می‌گیرد. معمولاً مایع منی شامل ترکیبات زیر است: ترشحات پروستات ۱۰٪، اسپرم ۵٪، ترشحات دیگر ۸۵٪. در انتهای مجرای منی بر دریچه‌هایی وجود دارد که با افزایش فشار داخل مجرا باز شده و موجب انزال می‌گردند. شما باید یاد بگیرید که این دریچه‌ها رابسته نگه دارید. رمز اینکار در این است که هنگامی که شما به انزال نزدیک شدید، درست قبل از اینکه انزال اجتناب‌ناپذیر شود، تمام عضلات اندام‌های جنسی خود را شل کرده و تحریک آلت را متوقف نمایید. شل کردن عضلات در این حالت دریچه‌های مجرا را بسته نگه داشته و علی‌رغم تولید ترشحات توسط غده، انزال صورت نمی‌گیرد. متوقف کردن تحریک آلت نیز مانع ایجاد رفلکس انزال بدلیل افزایش فشار مجرا می‌گردد. به مرور زمان و با تمرین شما میزان فشار لازم درون مجرا برای ایجاد رفلکس انزال را افزایش می‌دهید و بتدریج ارگاسم‌های شما قویتر و طولانی‌تر خواهد شد. بعلاوه با افزایش تجمع مایع در آمپول شما لذت زیادی از انزال خواهید برد. اگر شما یک انگشت خود را درون مقعد فرو ببرید، می‌توانید سفت شدن پروستات و کیسه‌های منی را حس کنید. بعلاوه ماساژ دادن و فشار پروستات نیز در این حالت لذت‌آور است. (قابل توجه زنان)

به مرور زمان و با تمرین میزان تولید مایع منی توسط بیضه‌های شما بیشتر شده، تعداد دفعات انزال شما افزایش می‌یابد و بعد از هر انزال در مدت زمان کوتاه‌تری می‌توانید دوباره تحریک شده و سکس کنید. ضمناً قدرت تمرکز و کنترل شما روی ارگان جنسی افزایش یافته و از این طریق می‌توانید لذت بیشتری از سکس ببرید.

۲/۳۱- روشهای تمرین برای ارگاسم طولانی

مراحل زیر را بترتیب انجام دهید:

۱- مکث و ادامه تحریک:

هنگامی که احساس کردید که به ارگاسم نزدیک می‌شوید، تحریک آلت را متوقف کرده، بعد از کمی مکث دوباره ادامه دهید. بعد از هر بار توقف، شما لذت بیشتری از تحریک مجدد آلتان خواهید برد. سعی کنید این عمل را پنج مرتبه انجام داده و بار ششم به ارگاسم برسید. اگر این تمرین را با موفقیت انجام دهید حجم منی و لذت شما بهنگام خروج آن افزایش قابل ملاحظه‌ای می‌یابد. در این مرحله باید بتوانید روی ارگان جنسی خود تمرکز و کنترل داشته و بین ارگاسم و انزال فاصله ایجاد کنید.

۲- فروکردن آرام انگشت در مقعد:

بعد از اینکه مرحله بالا را خوب انجام دادید سعی کنید حین انجام آن انگشت میانی را در مقعد فرو کرده و پروستات را فشار دهید و سفتی آن را زیر دستتان حس کنید. سعی کنید انگشتان خود را در چنین حالتی با کرم نرم کننده مرطوب کرده باشید چون انگشت خشک هم مثل آلت خشک مقعد را دچار عکس‌العمل می‌کند.

۳- نرم کردن (ریلکس) ماهیچه‌ها:

در طول زمان که تمرین شماره یک را انجام می‌دهید سعی کنید بتدریج به ارگاسم نزدیکتر شده و تحریک آلت را دیرتر قطع کنید. با قطع تحریک، ماهیچه‌های اندام جنسی را ریلکس کنید و بگذارید بدن شما از تحریک بیفتد. سپس دوباره ادامه تحریک آلت را از سر بگیرید.

۴- بیشتر و بیشتر به ارگاسم نزدیک شوید:

بتدریج سعی کنید هر بار بیشتر و بیشتر به ارگاسم نزدیک شده و مکث کنید. به این ترتیب ترشح جنسی شما ادامه می‌یابد ولی انزال رخ نمی‌دهد.

۵- سفت کردن کیسه‌های منی:

همانطور که گفته شد پنج بار بعد از رسیدن به آستانه تحریک برای انزال مکث کنید و با سفت کردن کیسه‌های منی، منی را به لوله آلت برگردانید. به این ترتیب در بار ششم تحریک که انزال می‌شوید خواهید دید که حجم منی دفع شده از شما بیشتر از سابق است.

۶- حال بعد از اینکه مراحل فوق را بخوبی آموختید، سعی کنید مطابق روش بالا خود را تحریک نموده و حجم منی را افزایش دهید. ولی هنگامی که متوجه فشار ناشی از تجمع زیاد منی در بیضه‌ها شدید، تحریک را متوقف کرده سعی کنید برای چند ساعت تحریک نداشته باشید. هر چند

اینکار مشکل است ولی کمک زیادی به کنترل شما روی ارگاسم می‌نماید. ممکن است با انجام این تمرین در بیضه خود کمی احساس درد یا ناراحتی داشته باشید.
۷- حال بعد از یک توقف چند ساعته، مجدداً به سکس پردازید. به همان روش قبل پنج بار مکث نموده و بار ششم لذت غیرقابل توصیفی از یک ارگاسم طولانی با خروج منی زیاد، ببرید.

۲/۳۲- روشهای دیگر برای ارگاسم طولانی و ضد انزال زودرس در مردان درمانهای موضعی:

استفاده از کرمهای کاهش دهنده حس سطحی ناحیه دستگاه تناسلی مانند ژل لیدوکاین دو درصد توصیه شده است. استفاده از لیدوکاین دو درصد + کرم پریلوکاین ۵٪ درصد و کشیدن کاندوم روی آلت پس از ۵ دقیقه سبب کاهش زودانزالی می‌شود. توجه شود قبل از نزدیکی با صابون شستشو شود تا از بی‌حسی بیشتر آلت و واژن زن جلوگیری شود.

استفاده از روش ماستر و جانسون:

این شیوه شامل یادگیری تشخیص و کنترل احساسی است که منجر به ارگاسم می‌شود. این روش نیاز به اراده و تمرین دارد ولی بسیار موثر است. ماستر و جانسون، شامل تحریک سکسی توسط خود فرد یا زوج جنسی می‌باشد. انجام تحریک تا رسیدن به نزدیکی قله (ارگاسم) و متوقف کردن آن است. این کار در چند نوبت و اوقات مختلف انجام می‌شود و به تدریج زمان هر تحریک افزایش می‌یابد تا فرد احساس می‌کند زمان طولانی‌تری را صرف هر بار تحریک می‌نماید پس از چند نوبت و چند روز تمرین انجام نزدیکی شروع می‌شود. مرد به پشت می‌خوابد و به آرامی کار نزدیکی انجام می‌شود. به محض اینکه تحریک به قله نزدیک می‌شود با علامت دادن به زن (پارتنر) مدتی حالت ریلکس به خود گرفته و مجدداً نزدیکی شروع می‌شود.

تکنیک فشار

فشار سر آلت یا انتهای آلت قبل از انزال سبب عقب افتادن ارگاسم می‌شود. این حالت سبب کم شدن تجمع خون در آلت و کاهش نعوظ (ارکسیون) می‌شود.

تکنیکهای دیگر

بسیاری از جوانان برای افزایش کنترل انزال اقدام به استمناء قبل از نزدیکی می‌کنند تا با این کار کنترل بیشتری بر ارگاسم خود پیدا کنند اما این تکنیک خیلی موثر نیست.

کاندوم

کاندم سبب کاهش تحریک پذیری می شود در صورتی که یک کاندوم قادر به این کار نباشد از دو کاندوم می توان استفاده کرد ضمن اینکه کاندوم سبب جلوگیری از بیماریهای مقاربتی و حاملگی هم می شود.

وضعیت خوب نزدیکی

وضعیت معمول نزدیکی (مرد در بالا) کمکی به کنترل انزال زودرس نمی کند. مرد به پشت می خوابد و زن فعالیت عمل می کند و مرد می تواند جریان نزدیکی را هدایت کند.

درمان طبی

استفاده از داروهای مهار کننده باز جذب سروتونین در کنترل انزال زودرس موثر می باشد. برای اطلاع درباره این داروها به پزشک مراجعه کنید.

۲/۳۳- راه حل ارگاسم دیر هنگام زنان

آیا شما حس می کنید که ارگاسم قویتری می خواهید؟ آیا حس می کنید که ارگاسم شما دیر صورت می گیرد و تقریباً قبل از حس کردن آن از بین می رود؟ مقاله زیر را بخوانید تا پاسخ معمای آن را دریابید.

بگذارید در نظر بگیریم که شما براحتی ارگاسم می شوید ولی شما ارگاسم شدیدتری می خواهید. یا در نظر بگیریم که شما برای رسیدن به مرحله ارگاسم تلاش زیادی باید انجام دهید و در نهایت هم ارگاسم شما خیلی کوتاه است. در هر دو حالت سیکل ارگاسمی جواب سوال شماست. سیکل ارگاسمی دوره‌ای است که تحریک در شما اثر می کند و شما مدام شروع به جذب کردن تحریکات می کنید تا به ارگاسم برسید. در دقایق اولیه اولین کاری که باید انجام دهید این است که تمرکز کنید که چه می کنید و چه می خواهید و تمرکز خود را از روی مرد خود بردارید. نگران نباشید وی خیالش هم نخواهد بود! عموماً مردان در طول رابطه مدام در حال کلنجار رفتن با دو مسئله هستند و فکرشان مشغول آن است. یکی خود را نگه دارند و دیگری اینکه بتوانند شما را ارگاسم نمایند!

۲/۳۴- نشانه‌های ارضاء جنسی در مردان و زنان

حالت فرح‌بخش روانی و جسمانی است که در اثر تحریک جنسی به دست می‌آید و با انزال، سرخ شدن یا تشنج همراه است. در زنان و مردان هنگام رسیدن به اوج لذت جنسی عوارضی بروز می‌کند ضربان قلب بیشتر می‌شود بدن گرم می‌شود گهگاه در بدن لرزشهایی بوجود می‌آید و طرف احساس سرما می‌کند (معمولاً در شروع عمل جنسی و معاشقه).

۲/۳۴/۱- نشانه ارضاء شدن در مردان

در مردان آلت‌شان سفت می‌شود و در زنان مقداری قطر رحمشان افزایش می‌یابد مایعی لزج از آن بیرون می‌آید که در مردان نیز مایعی لزج به بیرون تراوش می‌کند که غالباً بیرنگ است که این امر موجب می‌شود عمل دخول آسانتر صورت گیرد در زنان قسمت داخلی رحم کمی تنگتر می‌شود نوک سینه‌ها کمی سفت می‌شود آب دهان هردو جنس کمی خشک می‌شود میزان تنفس افزایش می‌یابد در مردان بعد از انزال بدن سست می‌شود احساسی دست می‌دهد که معمولاً چشمانشان را می‌بندند بلافاصله بعد از انزال عمل ادرار کردن به خوبی صورت نمی‌گیرد زیرا دریچه پروستات در ایشان به شکل خودکار کمی باز و بسته می‌شود احساس گرمای شدید به ایشان دست می‌دهد و این برای این است که منی کاملاً گرم وارد بدن زن شود زیرا سرما اسپرمها را میکشد و منی با پرش به بیرون پرتاب می‌شود در زنان معمولاً بعد از انزال مرد و تمام شدن شهوت مرد شهوتشان می‌خوابد. این نکته باید مورد توجه قرار گیرد که چون در خلال عمل جنسی به دلیل شور و هیجان حواس انسان زیاد متمرکز به اطراف خود نیست بر اثر شدت شور جنسی گهگاه به عوامل شناخته شده قبلی فشارهایی وارد می‌کنند که بعد از عمل جنسی درد زیادی احساس می‌شود مثلاً در بعضی موارد پای ایشان به فرش و مانند آن مالیده می‌شود و یا بر اثر فشار زیاد هنگام دخول حوالی آلت تناسلی ملتهب می‌گردد حد و میزان مطلوب برانگیزش جنسی زن، به اندام فیزیولوژیکی و واکنشهای آموخته شده وی بستگی دارد. بعضی زنان علیرغم داشتن قیافه و تیپ سکسی از رابطه سکسی و سکس تمام عیار بی بهره‌اند. (قابل توجه آقایان)

۲/۳۴/۲- نشانه ارضاء شدن در زنان

- ۱- نوک پستانها سفت می‌شود نفس نفس زدنهای تند ممکن است نشان دهنده این باشد که زن حتما ارضاء شده.
- ۲- احساساتی می‌شود بعضی از مواقع به ارگاسم رسیدن زن چنان موجی از احساسات در او بوجود می‌آورد که شروع به گریه می‌کند.
- ۳- به خواب می‌روند البته بیشتر مردم تصور می‌کنند این حالت در مردان بیشتر نمایان می‌شود اما در حقیقت این چنین نمی‌باشد به خاطر داشته باشید اگر زن شما بعد از برقراری رابطه جنسی به خواب رفت و پشتش را به شما کرد بی احترامی از جانب او تلقی نکنید این خود نشانه خوبی از ارضاء شدن آن می‌باشد.
- ۴- نیاز به آغوش صمیمی: بعد از به ارگاسم رسیدن مایلند که شما محکم آنها را در آغوش بگیرید این کار احساس خوبی به آنها دست می‌دهد و به عنوان خاتمه کار مفید می‌باشد.
- ۵- نمی‌تواند راه برود: بعد از به ارگاسم رسیدن به علت لرزش پاها قادر به راه رفتن نمی‌باشد لرزش

پاها و بدن بدین معنی است که شما بعنوان یک مرد وظیفه خود را به نحو احسن انجام داده‌اید.
۶- نمی‌تواند در موردش حرف نزد : اگر زن پس از اتمام کار نتوانست در مورد سکس با شما صحبت نکند یا برخی مواقع حرفهای حین سکس را تکرار می‌کند این نشانه خوبیست.
۷- لبخند رضایت: شما میدانید راجع به چه چیزی می‌گوییم زمانی که زنتان تا مدتی بر اساس بوجود آمدن حس خوبی که تسببت به شما بعد از انجام سکس و به ارگاسم رسیدن دارند لبخند بر لب دارد.

۲/۳۵- اوج لذت جنسی زنان

در دنیای امروز هنوز این افسانه که دخول تنها راه صحیح و پذیرفته شده برای رسیدن زنان به ارگاسم است حاکمیت دارد. حتی بسیاری از مشاوران جنسی، به عنوان مثال معاشقه، ناز و نوازش یا خودارضائی را روشهای ارضاکننده‌ای نمی‌دانند. به هر حال از لحاظ فیزیولوژیکی، ارگاسم، ارگاسم است، چه از طریق خودارضائی، چه از راه مقاربت، چه به روش تحریک و چه از طرق دیگر. ممکن است تجربه ذهنی این مسئله متفاوت باشد اما چرخه فیزیولوژیکی که یک زن برای رسیدن به اوج لذت جنسی طی می‌کند یکسان است. برای رسیدن به اوج لذت جنسی چه از لحاظ روانی و چه جسمی، تحریک جنسی لازم است. بعضی زنان با خیالپردازی، بدون هیچ تحریک اندام جنسی به ارگاسم می‌رسند، درصد کمتری تنها با لمس و باز هم بدون هیچ تحریک اندام جنسی اوج لذت جنسی را تجربه می‌کنند. برخی هم ارگاسمهای خود به خودی دارند و بعضی در حال خواب به ارگاسم می‌رسند. بر خلاف این استثنائات اغلب زنان برای رسیدن به اوج لذت جنسی به تحریک زیاد و طولانی مدت اندامهای جنسی نیاز دارند.

چرخه واکنشهای جنسی می‌تواند به چهار مرحله تقسیم شود: تحریک، پلاتو، اوج لذت جنسی و مرحله آرامش. این مراحل تفکیک پذیر نیستند، یعنی یک مرحله، کاملاً تمام نمی‌شود تا بعد مرحله دیگری شروع شود. در حقیقت این مرحله بندی فقط برای توصیف ترتیب عکس‌العمل جنسی است که معمولاً در یک روند پیوسته واقعی اتفاق می‌افتد:

۲/۳۵/۱- مرحله انگیزش (تحریک)

وقتی بر اثر تحریک، خون در اندام جنسی جمع می‌شود کلیتوریس سفت می‌شود و در همان لحظه مهبل شروع به ترشح مقداری ماده لیزکننده می‌کند، همچنین سطح داخلی دیوار لوله واژن بر اثر نوعی فرآیند تعریق، با یک ماده لیز کننده پوشیده می‌شود. سیاهرگ مهبل گشادتر و پر از خون شده، رنگ مهبل تیره‌تر می‌شود. در همین زمان میزان ضربان نبض و فشار خون به طور قابل ملاحظه‌ای بالا رفته، در اندامهای جنسی حرارت و تورم احساس شده و برانگیختگی زن از مرحله تحریک به مرحله پلاتو (دوام برانگیختگی جنسی) پیش می‌رود.

۲/۳۵/۲- مرحله پلاتو (دوام برانگیختگی جنسی)

بافت دیواره یک سوم خارجی واژن به علت پر خون شدن، متورم می شود که در نتیجه، موجب تنگی ورودی دهانه مهبل می گردد. به این مرحله سکوی ارگاسم می گویند. در این مرحله به نظر می رسد [کلیتوریس] در زیر یک کلاهک رفته یا به داخل کشیده می شود اما در حقیقت، کلیتوریس به عنوان یک گیرنده تحریکات، در جهت پاسخ به تحریک مستقیم نواحی مجاور کمک می کند. رحم، لوله رحم و تخمدان بزرگتر شده و تنفس، ضربان نبض و حرکات زن سریعتر می شود.

۲/۳۵/۳- مرحله اوج لذت جنسی

لوله واژن به طور ریتیمیک شروع به منقبض شدن می کند. همچنین انقباض غیرارزادی اسفنجی مقعد نیز در این مرحله پیش می آید. تعداد نبض و میزان فشار خون بالا می رود. افزایش انقباض عضلات و مملو از خون شدن سیاهرگ موجب رسیدن به اوج لذت جنسی می شود. همچنین باید در نظر گرفت ارگاسم یا به طور مثال عکس العمل طبیعی زانو نمی تواند به زور صورت پذیرد، این بازتابها به طور طبیعی اتفاق می افتند. در بسیاری مواقع مردان زودتر از زنان به نقطه ارضا رسیده در نتیجه زن هنوز تشنه شهوت در رختخواب می غلظد. برای جلوگیری از این عمل مردان می توانند روشهای زیر را بکار ببرند تا با زن خود در یک نقطه باوج جنسی برسند.

۲/۳۵/۴- مرحله آرامش

در این مرحله، احتقان یک سوم خارجی واژن و احتقان عروقی تغییر کرده و از بین می رود. ضربان نبض کاهش یافته و بافتها از تورم خارج می شوند. رنگ تیره واژن به رنگ اولیه بازگشته و اندامهای جنسی به حالت طبیعی اولیه خود بر می گردند. بدن آرام و سست شده و گاهی عرق می کند. قابل ذکر است در پاسخ فیزیولوژیکی زن به تحریکات جنسی، اعضاء غیر تناسلی بدن نیز واکنشهایی دارند از جمله: تغییراتی در پستان، در بعضی موارد احساس اجبار در دفع ادرار در طول آمیزش یا پس از آن، افزایش فشار خون، افزایش ضربان قلب، افزایش تعداد دم و بازدم و نفسهای عمیق، تعریق (این واکنش در افراد متفاوت است، در مرحله رسیدن به آرامش بعضی احساس گرمای شدید می کنند و بعضی احساس سرما. در بسیاری موارد در قسمتهای مختلف بدن قطرات عرق جاری می شود. توصیه می شود قبل از رابطه جنسی یک لیوان شربت خنک (ترجیحا شربت شاطره یا به لیمو) آماده کنید و نزدیک تختخواب قرار دهید تا بعد از رابطه جنسی و گرمی تن نوشیده شود.

پس از بوسه از عوامل موثر در تحریک جنسی طرفین رسیدن است. لیسیدن اعضای بدن نمایانگر شدت و اوج علاقه جنسی به طرف مقابل می باشد. معمولا زنان بیشتر از مردان به لیسیده شدن علاقمند هستند.

۲/۳۶- شرایط لیسیدن:

- ۱ تمایل قلبی برای لیسیدن
- ۲ پاکیزه و خوشبو بودن بدنها
- ۳ شناخت دقیق از نقاط حساس بدن طرف مقابل

مناطق حساس زن برای لیسیدن:

- لبها
- گردن
- سینهها
- وسط ستون فقرات
- لمبرها
- انتهای کمر و بالای باسن
- آلت تناسلی
- سوراخ باسن
- کشاله‌های ران
- پاها

مناطق حساس مرد برای لیسیدن:

- لب
- گردن
- سینه
- آلت تناسلی
- کشاله ران

مقدمات:

شستشوی آلت برای آنکه بوی طبیعی خود را بدهد.
داشتن و یا نداشتن مو بر روی لبهای آلت به سلیقه طرفین بازمی‌گردد. اما اگر مودار باشد بایستی کاملاً تمیز شود.

- پوشیدن یک شورت جذاب و تحریک کننده (در مورد لباس و پوشش قبل از سکس طرفین باید دقت بیشتری کنند زیرا این عمل سکس پذیری را بیشتر می‌کند)
- استفاده از خوشبو کننده‌ها بر روی شورت یا اطراف آلت

- یک حوله کوچک تمیز که کمی ولرم باشد دم دست باشد تا چنانچه حین لیسیدن منی مرد خارج یا فوران کرد با حوله آلت مرد را از منی پاک کرد تا مجدداً آلت مرد از طرف زن قابل خوردن باشد.

حالات بدن زن

۱. به پشت خوابیده و پاها کمی باز
۲. به پشت خوابیده و پاها به سینه چسبیده
۳. حالت چهار دست و پا (داگی) با بالا گرفتن باسن طوری که آلت تناسلی از پشت بیرون بزند.
۴. زن و مرد به روی هم طوری که سر مرد در سمت پاهای زن و سر زن در سمت پاهای مرد قرار گیرد (شصت و نه انگلیسی 69)
۵. زن یا بر روی صندلی و یا لبه تخت می‌نشیند با پاهای باز و به پشت تکیه داده
۶. سر پا و خم شده با دست بر روی صندلی یا تخت



۲/۳۷- روش لیسیدن آلت زن:

- بهتر است پیش از لیسیدن کمی با سینه‌ها بازی کنید زیرا در افزایش ترشح آلت موثر است.
- می‌توان قبل از درآوردن شورت زن، کمی از روی شورت با دست ماساژ داده و یا لیسید.
- شورت را سعی کنید با دندان درآورید (نمایش حرص و ولع مرد)
- نگاههای هوس آلود به آلت زن تحریک کننده است.
- از لبهای بیرونی آلت شروع کنید به لیسیدن.
- به عکس‌العملهای زن توجه کنید تا نقاط حساستر را شناسائی نمایید.
- لبها که با آب دهان شما و آب آلت زن خیس شد با انگشت آنها را از هم باز کنید.
- برآمدگی چوچوله (کلیتوریس) را با نوک زبان قلقلک دهید (از قسمتهای حساس آلت)
- حال زبان را سیخ کرده و به داخل آلت فرو کنید (تکرار کنید).
- آب داخل آلت را بخورید و به صورت بمالید.
- از داخل با زبان سقف آلت را تحریک کنید.
- زبان را در داخل آلت بچرخانید.
- به نرمی و با لبهای خود آلت زن را بگزید.
- بینی را به چوچوله بمالید.
- در آلت زن غرق شوید.

وظایف زن:

زن باید به هر عمل مرد عکس‌العمل مناسب نشان دهد.

عکس‌العملها:

نالہ جنسی کردن
نفس نفس زدن
جملات رکیک و تحریک آمیز گفتن
التماس برای تکرار کار لیسیدن
بالا آوردن باسن
کشیدن موههای مرد
فشار دادن سر مرد به آلت خود
قلاب کردن پاها به دور گردن مرد در حالتهای روبه رو

۲/۳۸- مناطق حساس و لذتبخش بدن

مناطق لذتبخش بدن قسمت‌هایی از بدن ماست که تحریک آنها نقش مهمی در تحریک جنسی و لذت بیشتر دارد. در بیشتر مردان و زنان توجه شریک جنسی به قسمت‌های دیگری از بدن غیر از اندام‌های جنسی موجب برانگیختن شهوت و میل جنسی می‌شود. تحریک خوب و مناسب این نقاط در مرحله عشق‌بازی می‌تواند لذت نزدیکی را چند برابر کند. باید توجه داشت که مناطق لذت بخش بدن از فردی به فرد دیگر متفاوت است و شما باید بتدریج و حین عشق‌بازی و ماساژ مناطق حساس بدن خود و شریک جنسیتان را کشف کنید.

۲/۳۹- نقاط حساس بدن مرد

افرادی که فکر می‌کنند تنها نقطه شهوانی بدن مرد اندام جنسی اوست هرگز زحمت جستجو برای یافتن مناطق حساس دیگر را به خود نداده‌اند. اگر شما به بدن مرد بیشتر توجه کنید قسمت‌هایی را کشف خواهید نمود که به کمک آنها خیلی سریع و راحت می‌توانید مرد را تحریک کنید.

- ۱- سر: بیشتر مردان از نوازش سر و موهایشان بخصوص عبور انگشت از بین موها لذت می‌برند. علت این امر رهاسازی هورمون اندورفین در اثر ماساژ پوست سر است.
- ۲- لاله گوش: بوسیدن زبان زدن مکیدن و خوردن لاله گوش برای مرد لذت بخش است. ولی مراقب باشید زیاد آنرا خیس نکنید!
- ۳- لبها: فقط به بوسیدن لبها اکتفا نکنید بلکه آنها را مکیده و بخورید! نوک زبانتان را درون دهان عوامل شناخته شده قبلییگر قرار دهید و آنرا با ولع بمکید.
- ۴- گردن: ناحیه زیر فک تا پایین گردن را در دو طرف ببوسید.
- ۵- پشت: شانه پشت و کمر او را بصورت گرد و با انگشت شست ماساژ دهید. بعد مهره‌های کمر او را از بالا تا پایین ببوسید.
- ۶- سینه‌ها: خیلی از مردان بوسیله نوازش نیشگون گرفتن زبان زدن یا آهسته گاز گرفتن سینه شان تحریک میشوند.
- ۷- باسن: کفل و ناحیه مقعد مرد پایانه‌های حسی زیادی دارد. این ناحیه را نوازش کرده و مقعد او را با انگشت ملایم تحریک کنید.
- ۸- پاها: هر چند عده ای از مردان از آن متنفرند ولی بعضی دیگر عاشق پا بوده و از نوازش بوسیدن و حتی لیسیدن و خوردن پاهایشان لذت می‌برند. (پاها قبل از عشقبازی باید تمیز شسته شوند و حتی در صورت امکان کرم خوشبو کننده بویژه لای انگشتان پاها مالیده شود).
- ۹- اندام جنسی: بیضه بیخ آلت در بالای بیضه سر آلت از مناطق بسیار حساس اندام جنسی هستند که تحریک آنها با دست زبان و بوسیدنشان خیلی موثر است.

۲/۴۰ - نقاط حساس بدن زن

زنان در مقایسه با مردان اطلاعات بیشتری در مورد نقاط شهوت‌انگیز بدنشان دارند. شاید علت این امر علاقه آنها به بازی و معاشقه قبل از انجام نزدیکی باشد که باعث کشف سایر مناطق لذت آور بدنشان می‌شود. حتماً شما از وجود تعداد زیادی منطقه لذت آور در بدن زن شگفت زده خواهید شد.

۱- سر: بازهم به دلیل رها شدن اندورفینها نوازش و حتی شانه کردن موهای سر برای زن لذت‌بخش است.

۲- گوش: برخلاف عقیده شایعی که وجود دارد زنان از فرو بردن زبان در گوششان لذتی نمی‌برند. بجای آن بهتر است لاله گوش و خارج آنرا ببوسید و لیس بزنید.

۳- لبها: بوسیدن و مکیدن لبها در زن و مرد اثر یکسانی دارد.

۴- زیر بغل بازو و مچ دست: این نواحی را به نرمی و بانوک انگشت نوازش کنید.

۵- سینه: بهتر است خود را فقط به نوک سینه محدود نکنید! هر دو سینه را کاملاً در دست گرفته و مانند خمیر آنها را بمالید. نوک سینه‌ها را ببوسید بمکید و آنها را بخورید و حین خوردن به نوک آنها گازهای کوچولو بزنید.

۶- شکم و ناف: زنان از نوازش و غلغلک این دو قسمت خیلی لذت می‌برند. با نوک انگشتان روی شکم و اطراف ناف دایره بکشید. دست خود را بالای شکم و زیر دنده‌ها گذاشته و آهسته به سمت لگن بیاورید. هرگز از بوسیدن و لیسیدن شکم غافل نشوید. می‌توانید کمی شکلات خمیری یا بستنی و ماست روی ناف به پائین بمالی و آنها را بلیسید.

۷- پشت: بیشتر زنان عاشق ماساژ پشت هستند!! انگشت خود را روی مهره‌ها بالا و پایین ببرید و کمر او را بمالید. می‌توانید این کار را حتی هنگام نزدیکی هم انجام بدهید.

۸- باسن: به دلیل فراوانی گیرنده‌های عصبی تحریک این منطقه بسیار شهوت‌انگیز بوده می‌توانید آنها را نوازش کنید بلیسید گاز بگیرید یا حتی به آن ضربه بزنید. بوسه سوراخ باسن فراموش نشود. زنان باید قبل از سکس سوراخهای جلو و عقب را بدقت شسته و آنها را با اسپری یا کرم یا پودرهای خوشبو کننده تمیز کنند. کرم امولوسیون گالالوایو (Gala Loewe) و پودر رویال میراج جاسمین (Royal Mirage) با طعمهای مختلف از این نمونه‌ها می‌باشند.

۹- قسمت داخلی ران پشت زانو و ساق پا: رانها را ماساژ داده به سمت اندام جنسی بروید. پشت زانو را به آرامی با نوک انگشت شست چرب شده تحریک کنید. ساق و قسمت بالای مچ پا نیز فوق‌العاده حساس هستند.

۱۰- پاها: ماساژ پا و مکیدن انگشت می‌تواند بسیار تحریک کننده باشد.

۱۱- اندام جنسی: آخرین جایی است که باید به سراغ آن بروید. لب خارجی واژن را با نوازش دست بوسیدن و مکیدن تحریک کنید. سپس سراغ کلیتوریس رفته و با تحریک آن بوسیله انگشت و نوک زبان زن را به اوج لذت جنسی برسانید.

همانطور که می‌دانید نقاط لذت بخش جنسی در افراد متفاوت است. شما باید با بدن شریک جنسیتان خوب آشنا شوید و مناطق حساس آنرا یکی یکی کشف کنید.

اغلب مردان و زنان از این نکته شکایت دارند که از لحاظ جنسی به رضایت کامل نمی‌رسند بدون آنکه از خودشان بپرسند آنها از سکس چه می‌خواهند و چرا به ارتباط جنسی نیاز دارند. در اولین قدم شما باید بدن خود را بخوبی بشناسید. بدن خود را لمس کرده و آنرا نوازش کنید تا بفهمید که چه می‌خواهید. در سنین بعد از بلوغ کسانی که خودشان را تحریک می‌کنند خیلی خوب با این موضوع آشنا هستند. بیاد داشته باشید که عشق و علاقه فقط در لمس مکانیکی بدن خلاصه نمی‌شود. در حین رابطه سکسی شما می‌توانید با صدا و تغییر قیافه خود طرف مقابل را راهنمایی کنید یا اینکه دست او را بگیرید و روی قسمت‌هایی از بدنشان بگذارید که از تحریک آنها احساس لذت بیشتری می‌برید و به این ترتیب شریک جنسیتان را راهنمایی کنید. مواقعی هست که گفتار کاربردی ندارند و شما باید با رفتارشان با طرف مقابل ارتباط برقرار نمایید. انسان نیاز فراوانی به لمس دارد و همین موضوع اهمیت ماساژ را برای زوجها یا دختر و پسرها بیشتر می‌سازد. گاهی همین لمس بدن و ماساژ علاوه بر لذت زیاد حتی ممکن است به ارگاسم نیز منجر شود.

فضای محیط پیرامون نقش مهمی در میزان رضایت شما از رابطه جنسی دارد. شما باید اتاق خواب خود را مطابق فانتزی‌های سکسی تان تزئین کنید. یکی از مهمترین نکات محیط اطراف مسئله نور و روشنایی است. می‌توانید از آباژور یا چراغ خواب با نور کم استفاده کنید. لامپ‌های پرنور و همچنین تلویزیون و هر وسیله پرسروصدای دیگری را خاموش کنید. بهتر است یک موزیک ملایم نیز پخش کنید. نوع پوشش و حتی رنگ لباس شما می‌تواند برای طرف مقابل حاوی پیام و نکته خاصی باشد. پوشیدن یک سوتین قرمز که از زیر بلوز هم معلوم باشد مرد را دیوانه می‌کند! برای راحتی بهتر است لباس نرم و کوتاه و به رنگ روشن بپوشید. لباس زیر مرد باید نرم و به شکلی باشد که اندامهای جنسی او در آن خوب جلب توجه کند. هنگام سکس خود را تسلیم احساساتان کنید و قبل از انجام نزدیکی از لمس بدن عوامل شناخته شده قبلیگر و ماساژ لذت ببرید.

۲/۳۰- چند نکته مهم در مورد ماساژ سکسی:

- ۱- با انگشت اشاره و میانی خود مانند یک مداد به سراسر بدن او بکشید.
- ۲- قسمت‌های تحریک کننده بدن مثل آرنج و داخل رانها را غلغلک بدهید.
- ۳- انگشت خود را مانند روش اول روی بدن بکشید ولی این بار انگشتتان را مرتب از روی بدن برداشته و دوباره روی آن بگذارید و نقطه نقطه جلو بروید.

- ۴- با لبه‌ای‌تان سراسر بدن او را ببوسید. می‌توانید کمی ماست یا بستنی یا شکلاتهای خمیری یا ژلی روی بدن بمالید و بلیسید
- ۵- انگشتان خود را مثل حالت راه رفتن پرنده روی بدن او حرکت آورید.
- ۶- با نوک انگشت ولی با فشاری بیشتر از حالت شماره یک بدن او را لمس کنید.
- ۷- پوست او را بین انگشتان خود گرفته و خیلی آرام و بنرمی نیشگون بگیرید.
- ۸- پوست او را بین انگشت شست و چهار انگشت دیگر جمع کرده و بدون ایجاد درد بگیرید.
- ۹- موقع نیشگون گرفتن به آرامی و بدون ایجاد درد پوست را بیچانید.
- ۱۰- با نوک انگشت به نرمی مانند یک پر بدن او را نوازش کنید.
- ۱۱- با کف انگشتان خود بدن او را از بالا به پایین لمس کنید.
- ۱۲- مثل حالت بالا انگشتان خود را به شکل دایره حرکت دهید.
- ۱۳- گاهی بدن او را با پشت انگشت نیز نوازش کنید.
- ۱۴- با دو انگشتان دو خط فرضی موازی و ممتد روی بدن بکشید.
- ۱۵- با انگشتان خود یک حلقه دور پوست او ایجاد کرده و این حلقه را بحرکت در آورید.
- ۱۶- دو انگشت خود را به شکل نعل اسب یا حرف یو گرفته و با آن بدن را ماساژ دهید.
- ۱۷- با انگشتان خود مثل حالتی که روی کی‌بورد می‌زنید روی بدن او بزنید.
- ۱۸- قسمت باسن و کفلهای او را نوازش کرده و بمالید.
- ۱۹- گاهی با کف دست روی رانها و سینه او آرام ضربه بزنید.
- ۲۰- با کف دستتان شانه و سینه ولگن وزانوی او را بمالید.
- ۲۱- با دست تمام بدن او را نوازش کنید.
- ۲۲- با ناخن به آرامی روی نواحی مختلف بدن او بکشید.
- ۲۳- گاهی با نوک چهار انگشتان با هم او را ماساژ دهید.
- ۲۴- با ناخن به نرمی روی پوست او خطهایی بکشید.
- ۲۵- با پشت دست و ناخن‌هایتان بدن او را نوازش کنید.
- ۲۶- ناخن شست را روی یک سینه و ناخن بقیه انگشتان را روی سینه دیگر قرار دهید و به آرامی فشار دهید.
- ۲۷- با ناخن دایره‌های بزرگی روی سینه او بکشید.
- ۲۸- با چهار انگشت دست خود مانند یک برس به نرمی روی بدن او بکشید.
- ۲۹- یک قطعه یخ کوچک قبل از شروع ماساژ دم دست داشته باشید و هنگام ماساژ این قطعه یخ را بارامی روی کفل و سینه و شکم زن بمالید و با زبان محل خیس شده را بلیسید. دقت شود که این عمل در تابستان و مواقعی که هوا سرد نیست انجام شود

بیاد داشته باشید که کارهای فوق را هر دو طرف، چه زن و چه مرد، می‌توانند برای شریک جنسی خود انجام داده و لذت ببرند.

۲/۴۱- استفاده از مواد لیزکننده برای سکس

بسیاری از شما با این مشکل مواجه بوده‌اید که گاهی به هنگام نزدیکی، واژن شریک جنسی شما خشک است. در این وضعیت حرکت آلت شما درون واژن با اصطکاک زیادی همراه بوده و همین باعث آزار طرفین و دردناک شدن نزدیکی می‌گردد و نزدیکی را برای شما ناخوشایند می‌نماید. ممکن است شما در این شرایط از آب دهان استفاده کرده باشید، ولی این راه حل خوبی نیست. آب دهان به سرعت خشک می‌شود و تف انداختن بروی زن از لحاظ اجتماعی کار پسندیده‌ای نیست. بعضی از شما ممکن است از کاندوم استفاده کنید. ولی در این حالت نیز رضایت شما از انجام عمل جنسی بخوبی برآورده نمی‌شود. پس چاره کار چیست؟

موادلیزکننده به منظور رفع این قبیل مشکلات ساخته شده‌اند. آنها ساده‌ترین، ارزانترین و موثرترین راه حل این مشکل هستند. استفاده از این مواد، سکس را لذت بخش‌تر می‌کند. حتی می‌توان از آنها برای استمناء و یا سکس مقعدی نیز استفاده کرد. در همان بار اول استفاده، شما از تاثیرماده لیزکننده بر فعالیت جنسی متعجب خواهید شد. با استفاده از آنها شما می‌توانید بدون مشکل و با هر سرعتی که دوست دارید، نزدیکی کنید. حتی با استفاده از آنها شما دیگر نیازمند آن نیستید که طرف مقابل با ترشحات تناسلیش مرطوب شود. عبارت دیگر واژن او همیشه برای ورود آلت شما لیز و مرطوب خواهد بود.

بطورکلی موادلیزکننده به سه گروه عمده تقسیم میشوند:

۱- لیزکننده‌های محلول در آب (Librican)

۲- لیزکننده‌های سیلیکونی (دربازار ایران وجود ندارد)

۳- لیزکننده‌های روغنی (مانند وازلین)

هر کدام از این مواد خصوصیات و مزایای خاص خودشان را دارند. بیشترین ماده لیزکننده مورد استفاده معمولاً موادلیزکننده محلول در آب (ژلهای لیزکننده طبی) هستند. ماده اصلی این مواد بر پایه آب است. آنها نرم و لیز هستند و برخلاف لیزکننده‌های سیلیکونی باعث چسبندگی نمی‌شوند. بخاطر وجود آب در ساختمان آنها بخوبی توسط پوست و مخاط جذب می‌شوند و براحتی توسط شستشو با آب تمیز می‌شوند. البته شما باید حین نزدیکی هر از چندگاهی مجدداً از آن استفاده کنید و این تنها بدی این مواد است.

لیزکننده‌های محلول در آب برخلاف لیزکننده‌های روغنی (مثل وازلین) به کاندوم آسیبی نرسانده و مشکلی از بابت انتقال ایدز ایجاد نمی‌کنند. هرگز از مواد روغنی بروی کاندوم استفاده نکنید. بهتر

است به منظور جلوگیری از بروز بیماریهای میکروبی واژن، بعد از هر بار استفاده از این مواد، زنان واژن خود را بخوبی تمیز کنند.

۲/۴۲ - سکس مقعدی Anal Sex

سکس مقعدی در برخی جوامع عمدتاً مذهبی یا عقب مانده عمل مذمومی شمرده می شود علیرغم آنکه در بیشتر مذاهب چهارگانه به نوعی تجویز این نوع سکس وجود دارد. مثلاً در احادیث معتبر در مورد این نوع سکس در زمانی که یک زن در دوره پریود قرار گرفته وجود دارد و یا گفته می شود زنان مزرعه مردان هستند تا بهر طریق در آن بکارند و یا تصریح شده که همسران خود را برای هر نوع لذت مرد تسلیم نمایند! با وجودی که تحقیقات نشان می دهد که بسیاری زوجین آنرا انجام می دهند اما همچون سایر مسائل اینگونه جوامع که بصورت پنهان کاری است از گفتن آن پرهیز می کنند. در فرهنگ این جوامع سکس مقعدی به معنی همجنس بازی بوده و عامل ایجاد بیماریهای مقاربتی است. سکس مقعدی با وجود سابقه دیرینه ای که دارد، همواره بد تعبیر شده است. ارتباط جنسی مقعدی بر خلاف تصور عمومی تنها یک رابطه جنسی بین مردان همجنسگرا نیست و ما نیز رابطه جنسی مقعدی مردان را انحراف جنسی میدانیم. هویت جنسیتی زن و مرد را مجموعه ای از امیال و خواسته ها تشکیل می دهند که رابطه مقعدی یکی از اشکال آن می باشد. میل به رابطه جنسی از طریق مقعد در ادوار گذشته و در فرهنگهای مختلف وجود داشته و شناسایی شده است و امروزه نیز در بسیاری کشورها در مورد آن تحقیق انجام می گیرد. این شکل از نزدیکی برای بسیاری افراد لذت بخش نمی باشد، اما ممکن است که برای بعضی شرکای جنسی که رابطه همیشگی بین شان، تازگی و جذابیت خود را از دست داده و تکراری شده است، رابطه لذت بخشی محسوب شود.

در ادوار مختلف، در بعضی فرهنگها و ملل به عنوان رابطه ای طبیعی مورد قبول جامعه ثبت شده و در ادوار و جوامع دیگر تقبیح و منع شده اما در مجموع مردان تمایل بانجام آنرا دارند و زنان این نوع سکس برای اسیر کردن مردان بکار می برند.

بدلیل اینکه خطر انتقال ویروس اچ. آی. وی. در تماس جنسی مقعدی در مقایسه با سایر راههای تماس جنسی، بالاترین خطر را به همراه دارد، توصیه می شود در صورت انتخاب آن حتماً محافظت های بهداشتی و احتیاطهای جانبی لازم صورت بگیرد.

۲/۴۲/۱ - عوارض رابطه جنسی مقعدی در دراز مدت

انجام رابطه جنسی مقعدی به صورت مکرر به تدریج سبب فراختر شدن مقعد شده و چین های مخاطی مقعد از بین رفته و در موارد پیشرفته نارسائی عضله اسفنکتر مقعد و بی اختیاری مدفوعی نیز ایجاد خواهد شد.

۲/۴۲/۲- عوارض رابطه جنسی مقعدی در کودکان

اگر کودکان با زور مورد تجاوز جنسی از مقعد قرار گیرند، چون مجرای مقعد تنگ و باریکی دارند علائم تروما مانند درد شدید نواحی مقعد، بالا کشیده شدن عضلات مقعد و قیفی شکل شدن آن، خونمردگی یا خراشیدگی و زخم در لابلاهی چینهای مقعد و گاه پارگیهای شدید مخاطی و عضلانی مشاهده خواهد شد. چون مقعد از نواحی رفلکسزای بدن است در موارد نادری حتی مرگ ناگهانی نیز گزارش شده است.

۲/۴۲/۳- چرا بعضی افراد از رابطه جنسی مقعدی لذت می برند؟

لذت بخش بودن رابطه جنسی از طریق مقعد به علت وجود میزان زیاد پایانه های عصبی در بخش مقعد است. در مردان رابطه مقعدی همچنین باعث تهییج و تحریک پروستات (عضوی که در مرحله اوج تحریک جنسی، احساس لذت را کنترل و میسر می سازد) می گردد. اما از طرف دیگر به دلیل وجود پایانه های عصبی بسیار، ممکن است که در صورت کم توجهی و یا عدم آگاهی هر یک از شرکای جنسی، درد زیادی در اولین تجربه رابطه مقعدی تجربه شود و خوشی یا لذت نزدیکی فروکش کند. ممکن است چنین تجربه ای باعث شود که بسیاری از این نوع آمیزش چشم پوشی کنند.

۲/۴۲/۴- چه گروههایی بیشتر به این نوع رابطه روی می آورند؟

در کشورهای اسلامی و همچنین کشور خودمان، آمار علمی قابل استناد در این مورد وجود ندارد و با توجه به نوع نگرش فرهنگی موجود نمی توان تحقیق علمی جامعی در این زمینه به عمل آورد. اما با توجه به جایگاه و بینش افراد نسبت به موضوعاتی مانند پرده بکارت و همچنین وجود محدودیتهای اجتماعی و مذهبی و همچنین عدم پذیرش نزدیکی بین دخترهای جوان و پسرهای جوان پیش از ازدواج در بین بسیاری از اقشار این جوامع، احتمال آن داده می شود که رویکرد به آمیزش مقعدی چه در رابطه (دختر- پسر) و چه در رابطه (پسر- پسر) در ابتدای بلوغ جنسی و گذار به مرحله سن بلوغ و شکل گیری هویت جنسی، به عنوان شکلی از پاسخگویی به کنجکاویهای جنسی و رشد شکل شخصیت جنسیتی آنان بیشتر مورد توجه این گروه سنی باشد. بخصوص در بین زنان جوان به دلیل توجه به حفظ پرده بکارت ممکن است که دختران پیش از ازدواج بیشتر به چنین شیوه ای روی آورند. که این خطر انتقال بیماریهای آمیزشی از جمله ایدز را مانند مردان همجنسگرا در بین زنان جوان به یک میزان بالا می برد.

جالب آنکه سکس مقعدی بین مردان از قبل از انقلاب در شهرهای سنتی و مذهبی ایران وجود داشته که بیانگر محدودیتهای شدید جنسی در این شهرها بوده است. البته خوشبختانه یا بدبختانه آمار فساد در قم بعنوان پایتخت مذهبی کشور دست کمی از تهران ندارد فقط شکل آن متفاوت از سایر شهرستانهاست.

۲/۴۲/۵- آیا پسران جوانی که به این نوع رابطه روی می آورند الزاماً همجنسگرا هستند؟

مشاهده رفتار تمایل به رابطه مقعدی در بین پسران جوان در کشورهای فارسی زبان و مسلمان، الزاماً نشانه گرایش آنان به نوع همجنس نیست. به دلایل اشاره شده بالا ممکن است که هم افراد ناهمجنس خواه و هم اشخاص همجنس خواه، به خصوص در سنین رشد این نوع از رابطه را بدلیل کنجکاوای تجربه کنند، اما نمی توان در صورت مشاهده چنین رویکردی در سنین بلوغ جنسی، به طور قطعی آنان را جزو افراد متمایل به نوع همجنس دسته بندی کرد. این نوع رفتار تا رشد کامل فرد جوان، کشف و شناخت دقیق تمایلات جنسی اش، نمی تواند بطور قطعی مشخص کننده تمایل وی به همجنسگرایی باشد.

در صورتی که والدینی متوجه چنین رفتاری در میان پسران جوان خود شدند، بهتر است که پیش از هر نوع تصمیمی با مشاورین پرورشی و روانشناسانی که در زمینه مسائل جنسی و جوانان متخصص هستند، مشاوره کنند.

۲/۴۲/۶- آیا بایستی به شریک جنسی اجازه نزدیکی از راه مقعد را داد؟

علیرغم آنکه در بسیاری از ملل و فرهنگها برای رابطه مقعدی بین (زن، مرد) نوعی تجویز شرعی وجود داشته اما در مجموع زنان از انجام آن احتراز می کنند اما امروزه که سکس به عنوان عسل زندگی زن و مرد درآمده لازم است که طرفین به کندوی این عسل نیز وارد شوند و از نیش زنبور هم نترسند.

بهمین علت برای زنان و مردانی که هویت جنسی خود را بر اساس مسائلی به غیر از باورهای مذهبی شکل می دهند، روی آوردن به این نوع رابطه نیز مانند همه دیگر راههای ارتباط جنسی بین دو شریک جنسی، مجموعه پیچیده ای از «انتخاب، تربیت و امیال بیولوژی» است. تا زمانی که شخصی شریک جنسی مطمئنی دارد که می تواند به او و سلامت او اطمینان داشته باشد و در صورتی که از این ارتباط لذت می برد، لزومی به ترک این عمل وجود ندارد. مشکل عمومی این است که در اغلب موارد افراد از «سابقه رفتارهای پرخطر» شریک جنسی خود اطلاعی ندارند.

نزدیکی برای لذت و ارضای روحی و روانی انسانها می باشد. در صورتی که فردی از این عمل لذت نمی برد هیچ فردی حتی شوهر، اجازه مجاب کردن شریک جنسی برای تن دادن به این خواسته را ندارد.

در این نوع رابطه لازم است که مسائل بهداشتی و نکات خاصی رعایت شود که در زیر به شرح آن پرداخته می شود.

۲/۴۲/۷- میزان خطر انتقال ویروس اچ. آی. وی. در رابطه جنسی مقعدی

بر اساس آمار، انتقال ویروس اچ. آی. وی. از طریق رابطه جنسی مقعدی، همچنان بالاترین میزان درصد خطر انتقال را به خود اختصاص می دهد. در بین افراد آلوده از طریق آمیزش جنسی، مردان همجنسگرایی که به رابطه مقعدی گرایش دارند، بیشترین قربانیان این ویروس را تشکیل می دهند. مجدداً به این نکته توجه کامل داده می شود که: در صورت آلوده بودن هر یک از شرکای جنسی، ریسک انتقال ویروس و ویروس اچ. آی. وی. و سایر بیماریهای آمیزشی که از طریق خون انتقال می یابند، در تماس جنسی از راه مقعد بسیار بالا می باشد.

۲/۴۲/۸- دلایل میزان بالای خطر انتقال ویروس اچ. آی. وی. از راه نزدیکی مقعدی

دیواره داخلی روده بزرگ (بخش داخلی مقعد) خود قابلیت جذب مستقیم مواد و انتقال مستقیم آن به خون را دارد.

از طرفی، حلقه خروجی جداره مقعد به دلیل اینکه مانند واژن قابلیت ارتجاعی و انعطاف پذیری لازم برای نزدیکی و حرکت رفت و برگشتی پنیس (آلت تناسلی مرد) را ندارد، در نتیجه احتمال خراش برداشتن و خونریزی آن بسیار بالا می باشد. این خراشها و بریدگیها اغلب در بافت و بسیار ریز می باشد و معمولاً با چشم غیر مسلح قابل دیدن نیستند.

همچنین، نوک آلت تناسلی مردان نیز به دلیل عدم وجود محیطی مناسب برای حرکت رفت و برگشتی احتمال دارد که دچار خراش در سطح گردد که این مورد خطر دریافت ویروس را در شخص فاعل هم افزایش می دهد.

در این نوع رابطه، مهم ترین خطری که اشخاص را تهدید می کند تماس خونی مستقیم و همچنین مایعات درونی بدن با خون شریک جنسی می باشد که در صورت آلوده بودن هر یک از شرکای جنسی، احتمال سرایت ویروس اچ. آی. وی. به شریک سالم وجود دارد.

۲/۴۲/۹- رابطه جنسی مقعدی سالم

سوالی که اغلب مطرح می شود این است که چگونه می توان رابطه جنسی مقعدی سالمتری داشت و خود را در مقابل سرایت بیماریهای مقاربتی و به خصوص ویروس اچ. آی. وی. (عامل بیماری ایدز) محافظت کرد؟

در صورتی که احتیاط های جانبی لازم صورت بگیرد، می توان رابطه سالم و امنی در نزدیکی مقعدی برقرار کرد.

اگر شما از سلامت خود و شریک جنسی تان اطمینان کامل دارید خطری متوجه شما نیست و می توانید با رعایت بعضی نکات بهداشتی و پیشگیری، بدون دغدغه و نگرانی از این رابطه جنسی لذت ببرید. مشکل عمومی این است که در اغلب موارد افراد از «سابقه خونی و رفتارهای پر خطر» شریک جنسی خود اطلاعی ندارند. مردانی که از سفره جنسی زنان غریبه استفاده کرده اند باد کوشش کنند در اینگونه رابطه حتما از کاندوم استفاده کنند و زن خود را آلوده هوا و هوس شهوانی خود نکنند.

۲/۴۲/۹/۱- مواردی که می تواند میزان خطر را کاهش دهد:

۱- توصیه اکید به استفاده از کاندوم می گردد. افرادی که به صورت مفعول به این نوع رابطه روی می آورند می توانند از کاندومهای زنانه استفاده کنند.

۲- دومین توصیه رعایت بهداشت و شستشوی کامل و دقیق بدن به خصوص اعضای جنسی می باشد.

۳- توصیه بعدی استفاده از مواد نرم کننده و لیزکننده می باشد. دقت کنید که در صورت استفاده همزمان از کاندوم و مواد لیز کننده، از مواد روغنی لیزکننده مانند وازلین که از مشتقات نفتی تهیه می شوند، استفاده نکنید. به دلیل اینکه باعث سایدگی و پاره شدن کاندوم می شود،

۴- توصیه چهارم آرام و ریلکس بودن و آرامش به هنگام انجام این روش آمیزش است. در صورتی که ماهیچه های مقعد سفت باشد احتمال پارگی و درد شدید وجود دارد که زخم و خونریزی خود باعث تماس مستقیم خونی و در نتیجه بالاتر رفتن خطر انتقال بیماریهای مقاربتی سرایتی و از جمله ویروس HIV می شود.

۵- توصیه دیگر پرهیز از نوشیدن مشروبات الکلی و عدم استفاده از مواد مخدر پیش از تماس و ارتباط جنسی می باشد. به علت اینکه پس از اثرگذاری الکل و مواد مخدر شما کمتر قادر به کنترل و تصمیم گیری هستید که این خود میزان پذیرش خطر را در افراد بالا می برد. در فرهنگ کشور پرو حداقل نیمی از زوجها بعد از ازدواج سکس مقعدی با عوامل شناخته شده قبلیگر دارند. بر اساس آمار در برزیل هم از بین ۵۰۰۰ زوجی که مورد پرسش قرار گرفتند، چهل درصد آنها بطور منظم با عوامل شناخته شده قبلیگر سکس مقعدی انجام می دهند.

بعضی از شایع ترین دلایل انجام سکس مقعدی عبارتند از: پاره نشدن پرده بکارت قبل از ازدواج، ترس از حاملگی، عادت ماهانه زنان! ولی امروزه با روشهای موثر جلوگیری از حاملگی که وجود دارد، هدف اصلی از انجام سکس مقعدی، کسب لذت جنسی است.

در یک نظرسنجی که از یک صدهزار زن بعد از ازدواج در امریکای شمالی صورت گرفته، نتایج زیر به دست آمده است:

- ۴۳٪ آنها سکس مقعدی داشته اند.
 - ۴۰٪ از این عده، این روش سکس را لذتبخش دانسته اند.
 - ۴۹٪ علاقه ای به آن نداشته اند.
 - ۱۰٪ هم هیچ احساس خاصی نسبت به آن نداشته اند.
- از این آمار می توان نتیجه گرفت که سکس مقعدی در مناطقی از دنیا مثل امریکای شمالی رایج بوده و بسیاری از مردان و زنان سکس مقعدی دارند. این موضوع نشان می دهد که زنان امریکائی که در واقع سمبل سکس معرفی می شوند به این نوع سکس نیز علاقمندی نشان می دهند.

قبل از اقدام به سکس مقعدی شما و طرف مقابل باید نکاتی را مد نظر داشته باشید:

- هر دو راضی به انجام این روش سکس باشید
- این نوع سکس باید با ظرافت و نرمی خاصی انجام شود
- به منظور جلوگیری از ابتلا به بعضی بیماریها مراقبت خاصی باید بعمل آورید
- تقریباً همیشه مردان مشتاق انجام سکس مقعدی هستند. ولی آنها باید قبلاً در این مورد با زن مورد علاقه شان صحبت کنند. در این صورت پذیرفتن این نوع سکس برای او راحت تر بوده و انجام آن بدون درد خواهد بود. بسیاری از زنان در واقع سکس مقعدی را بعنوان هدیه لذت بخش در سالروز ازدواج یا سالروز تولد خود یا همسرانشان انجام می دهند و با اینکار خود اوج دوست داشتن مردشان را نشان می دهند.

۲/۴۲/۹/۲- روش انجام سکس مقعدی

برای انجام سکس مقعدی بهتر است قبل از وارد کردن آلت خود، ابتدا ناحیه مقعد را کمی تحریک کنید. تحریک این ناحیه از بدن برای خیلیها فوق العاده لذتبخش است. توجه داشته باشید که رکتوم یا خود مقعد بسیار حساس بوده و باید با احتیاط به آن نزدیک شوید!

ساده ترین کار این است که هنگام انجام سکس دهانی، بوسیله انگشت (باید قبلاً ناخنها را کوتاه کرده و دستهایتان را بشوئید) ناحیه مقعد او را نوازش کنید. به عکس العمل او دقت کنید، اگر با این کار شما راحت بود و مشکلی نداشت آنگاه باسن او را بیشتر باز کرده و انگشت را بیشتر وارد کنید.

قبل از شروع مطمئن شوید که انگشتان شما بخوبی لیز هستند. شما میتوانید از مواد لیزکننده مخصوص (Liberican) استفاده کنید ولی ساده ترین و در دسترس ترین ماده برای اینکار، بزاق دهان شماست!

کم کم و به آهستگی انگشت خود را به داخل مقعد فرو ببرید. برای حفظ راحتی زن مراقب باشید که هیچ فشاری وارد نکنید. هنگامی که انگشت شما وارد مقعد شد آنگاه به آرامی دیواره آنرا ماساژ دهید تا بتدریج ماهیچه‌های این ناحیه شل شده و مقعد آمادگی ورود آلت شما را پیدا کند. هنگامی که احساس کردید مقعد کاملاً شل شده و هردو شما آمادگی لازم را دارید آنگاه مقدار زیادی از ماده لیز کننده را روی آلت خود ریخته و سر آنرا به آهستگی وارد مقعد کنید. بیاد داشته باشید که به منظور حفظ سلامتی خود همیشه و هنگام انجام هر نوع سکسی حتماً باید از کاندوم استفاده نمائید.

در ابتدا که می‌خواهید آلت خود را وارد مقعد کنید ممکن است انجام آن بسیار سخت بوده و فقط بتوانید قسمتی از آلت را وارد مقعد نمائید. ولی بتدریج که بدن شریک جنسی شما شل تر شود، ورود آلت شما راحت تر شده و می‌توانید مقدار بیشتری از آن را وارد نمائید. هرگز برای ورود آلتان از فشار استفاده نکنید زیرا خطر پارگی و آسیب به مقعد وجود دارد.

بهتر است اول ناحیه سر آلت را وارد کرده و بطور آهسته و ریتمیک، آنرا داخل و خارج کنید. هنگامی که بدن او شل شد، ضمن انجام همان حرکات منظم، مقدار بیشتری از آلت خود را وارد مقعد کنید و همچنان به داخل و خارج کردن همین مقدار از آلتان ادامه دهید. همین طور تا زمانی که طرف مقابل هنوز می‌تواند تحمل کند آلت خود را بیشتر وارد کنید. با توجه به درد شدیدی که ممکن است سکس مقعدی برای طرف مقابل داشته باشد، بوسه، نوازش و ابراز کلمات عاشقانه نقش زیادی در کاهش درد و ایجاد لذت از این نوع سکس در او دارد. بیاد داشته باشید که هرگز در پایان سکس، آلت خود را بطور ناگهانی از مقعد بیرون نکشید، زیرا باعث ایجاد درد شدیدی در وی خواهد شد.

عده ای از زنان که می‌خواهند علاقمندی خود را به شریک جنسی نشان دهند کوشش می‌کنند در سکس مقعدی کنترل سکس را خود بدست گیرند که این راه حل نتیجه بسیار مطلوبی برای دوطرف به همراه دارد که مهمترین نتیجه آن رضایت زن از این سکس می‌باشد. در صورتی که زن از این عمل لذت نمی‌برد هیچ فردی حتی شوهر، اجازه مجاب کردن شریک جنسی برای تن دادن به این خواسته را ندارد.

در پایان لازم است یکبار دیگر در مورد رعایت نکات بهداشتی به هنگام انجام سکس مقعدی تأکید کنم. مقعد بطور طبیعی محل زندگی عوامل بیماری‌زای بسیاری است که تماس با آنها می‌تواند سلامت شما را به خطر بیندازد. به منظور جلوگیری از ابتلا به انواع بیماریها مخصوصاً بیماری ایدز استفاده از کاندوم برای انجام سکس مقعدی ضروری است. البته چنانچه زن و شوهر به روابط جنسی عوامل شناخته شده قبلی‌گیر اطمینان دارند و بخصوص مردان از سفره آلوده زنان دیگر استفاده نکرده‌اند سکس آنان بودن کاندوم هم می‌تواند صورت گیرد اما چون بیشتر دختران و پسران این روزها قبل از ازدواج دارای رابطه جنسی حتی کوتاه‌مدت بوده‌اند توصیه کاندوم در سکس مقعدی

برای آنان الزامی است. همچنین باید دستان خود را قبل و بعد از انجام سکس مقعدی بخوبی تمیز کنید. بیاد داشته باشید که انگشت یا آلتان را که وارد مقعد کرده‌اید قبل از شستن کامل آن هرگز به واژن شریک جنسی تان وارد نکنید. زیرا احتمال انتقال عفونتها از مقعد به واژن وجود دارد. فراموش نکنید که رابطه جنسی مقعدی هم در مردان و هم در زنان بیشترین میزان خطر انتقال ویروس اچ. آی. وی. را دارد! هیچ وقت بلافاصله بعد از رابطه جنسی مقعدی، پیش از شستشوی خود، تماس جنسی واژینال انجام ندهید!!

- هرگز در استفاده صحیح از کاندوم کوتاهی نکنید. فراموش نکنید که در سکس همه چیز مجاز است اما بشرط رضایت طرفین.

۲/۴۳- لیسیدن و خوردن آلت تناسلی زنان = Suck

اورال سکس (Oral Sex) سکس دهانی با زن

وجود مردی که بتواند سکس دهانی را خوب انجام دهد، برای زن مانند گنجی است که هرگز حاضر نیست آنرا از دست بدهد و پیوسته با او خواهد بود! بعضی‌ها ممکن است سکس دهانی را بعنوان یک روش مستقل سکس انجام داده و از طریق آن زن را به ارگاسم برسانند. عده ای هم ممکن است از سکس دهانی بعنوان یک نوع بازی و در واقع مقدمه ای برای تحریک بیشتر زن و تسهیل ارگاسم او در هنگام مقاربت استفاده کنند. یعنی بعد از سکس دهانی و هنگامی که زن بخوبی تحریک شد، آنگاه با او نزدیکی نموده و احساس لذت او را از این طریق چندبرابر سازند. توجه داشته باشید که در مورد زنانی که دیر به ارگاسم میرسند، استفاده از سکس دهانی می تواند زمان به ارگاسم رسیدن زن را کوتاهتر نماید. از طرف دیگر انجام سکس دهانی می تواند تمایل زن به انجام سکس را بیشتر کرده و او را به همخوابگی با مرد ترغیب کند.

اگر تمایل دارید که علاقه عمیق خود را به شریک جنسی یا همسرتان اثبات کنید، سعی کنید حداقل برای یکبار هم که شده او را فقط از طریق سکس دهانی و به روش زیر ارضا کنید. آنگاه خواهید دید که او چگونه شیفته شما شده و با تمام وجود شما را دوست دارد.

بوی آلت تناسلی و کلیتورس زنان ممکن است برای بعضی از مردان نامطلوب و یا حتی غیر قابل تحمل باشد. بنابراین بهتر است سکس دهانی با زن را در حمام یا بلافاصله بعد از دوش گرفتن، هنگامیکه دستگاه تناسلی او تمیز و بدون بو است انجام دهید. تحریک کلیتورس نقش بسیار مهمی در لذت زن دارد. در بعضی از زنان بطور طبیعی ممکن است یک طرف کلیتورس حساس تر از طرف دیگر آن باشد. این موضوع را می توانید از او بپرسید یا اینکه خودتان با تماس دست، قسمت حساس تر کلیتورس را پیدا کنید.

بیاد داشته باشید که کلیتورس فوق العاده حساس است. بنابراین حتماً با دست لیز و مرطوب آنرا لمس کنید. تحریک کلیتورس با انگشتان خشک نه تنها لذتی ندارد بلکه ممکن است موجب ایجاد

درد و ناراحتی در زن هم بشود. یکی از بهترین موادی که برای لیز کردن انگشتان می‌توانید استفاده کنید، ترشحات لزج واژن زن است که هنگام تحریک جنسی از غدد مخصوص ترشح و از مهبل خارج می‌شوند. چند دقیقه‌ای کلیتوریس را با دست تحریک نموده و بعد از آن سکس دهانی را شروع کنید. اگر کلیتوریس را بیش از حد تحریک نمائید آنگاه ترشحات زیاد و بیش از حد واژن، انجام سکس دهانی و لیسیدن مهبل را برای شما مشکل خواهد نمود. برای پیدا کردن کلیتوریس لب‌های کوچک واژن را از هم باز کرده و انگشت خود را روی لب کوچک به سمت برجستگی صورتی رنگ بالای واژن بالا ببرید. درواقع این نقطه همان کلیتوریس است. در بعضی از زنان ممکن است کلیتوریس هنگام تحریک جنسی به اندازه انتهای انگشت کوچک دست برجسته شده باشد. معمولاً زنان نوازش را خیلی دوست دارند. یکی از حساس‌ترین قسمت‌های بدن زن برای نوازش، قسمت داخلی ران اوست. بعد از نوازش این ناحیه، آنرا بوسیده و بلیسید. برای تحریک بیشتر می‌توانید نوک زبان خود را روی پوست آن بکشید. هنگام لیس زدن و مکیدن پوست، به سمت دستگاه تناسلی زن آمده و دوباره از آن فاصله بگیرید و قسمت‌های دورتر ران را بلیسید. اینکار شما بسیار تحریک کننده خواهد بود. سپس کشاله ران او را بمکید. چانه خود را روی این محل فشار داده و با لبهایتان به آرامی روی لب‌های واژن بکشید. انجام این عمل باعث تحریک زیادی خواهد شد. هنگامیکه زن در اثر اینکار بخوبی تحریک شود، ناخودآگاه کمر خود را کمی بالا خواهد گرفت. حالا لب‌های خود را به سمت کلیتوریس برده و آنرا بوسید. بتدریج شدت بوسه‌ها را بیشتر کنید. سپس زبان خود را بین لب‌های کوچک فرج فرو کرده و آنها را از عوامل شناخته شده قبلی‌گر جدا کنید. قدری زبان خود را بین دو لب کوچک بالا و پایین بکشید. بسیاری مردان ترجیح می‌دهند برای تحریک بیشتر زن در این موقع مقداری بستنی یا ماست روی نچوچول زن بریزند و سپس آنرا لیس بزنند که زن دیوانه شود و تمنای سکس کند.

با دستتان پاهای زن را بارامی باز کرده و سعی کنید زبان خود را داخل واژن فرو کنید. چندین بار زبان را بطور سریع داخل و خارج کنید. گاهی زبان‌تان را به سمت بالا برده و کلیتوریس را هم زبان بزنید. بیاد داشته باشید که هرگز نباید از دندان‌هایتان استفاده کنید. همانطور که قبلاً هم گفتیم کلیتوریس با تحریک زن به حالت نعوظ در می‌آید. هنگامی که کلیتوریس کاملاً بزرگ شد، آنرا ضمن لیسیدن به سمت بدن زن فشار دهید. به کمک انگشتان لب‌های کوچک واژن را از هم باز کرده و نوک زبان را به سرعت و پشت سرهم به کلیتوریس بزنید. هنگامی که احساس کردید زن می‌خواهد به ارگاسم برسد آنگاه لب‌های خود را دور کلیتوریس حلقه کرده و کلیتوریس را با لبهایتان بگیرید و با دقت آنرا بمکید. در این حالت زن لگن خود را به سمت بالا می‌برد. هنگامیکه او به ارگاسم رسید مکیدن کلیتوریس را با شدت بیشتری ادامه دهید. برای به ارگاسم رساندن زن از طریق سکس دهانی روش دیگری هم وجود دارد. در این روش شما می‌توانید هنگامی که مشغول لیسیدن کلیتوریس هستید، انگشت خود را داخل واژن فرو نمائید. فرو

کردن انگشت درون واژن در حین تحریک کلیتوریس، برای بسیاری از زنان بسیار لذتبخش و دوست داشتنی است.

در قسمت فوقانی یا سقف واژن نقطه بسیار حساسی بنام نقطه (جی) وجود دارد که باید با انگشت آنرا تحریک نمائید. برای تحریک مناسب نقطه جی بهتر است از دو انگشت استفاده کنید. انگشتان خود را ابتدا لیز کرده و سپس وارد کنید. در ابتدا آنها را به آهستگی حرکت دهید و بتدریج سرعت حرکت انگشتان را داخل واژن تندتر کنید. لیسیدن کلیتوریس همزمان با حرکت انگشت داخل واژن، زن را بسیار تحریک کرده و نفسهای او را به شماره می‌اندازد! اگر کمی حوصله داشته باشید می‌توانید بعد از اولین ارگاسم زن، ضمن حلقه کردن لبها به دور کلیتوریس، زبان خود را در سطح زیرین کلیتوریس وارد واژن کنید و همچنان به تحریک زن ادامه دهید. اگر تحریک همزمان زن بوسیله زبان و انگشت را خوب ادامه دهید قادر خواهید بود که او را دوباره به ارگاسم برسانید. در پایان بیاد داشته باشید که بعد از ارگاسم زن، او را ترک نکنید بلکه در کنار او باقی مانده و به صحبت و نوازش بدن او بپردازید. بهتر است او را در آغوش گرفته و سینه‌هایش را به نرمی بمالید تا زن خاطره خوشی از سکس با شما داشته باشد. یکی از مواردیست که همواره با شک و تردید به آن نگریسته می‌شود. خیلی از زنان و آقایان نسبت به این مسئله احساس خوشایندی ندارند و حاضر به اجرای آن نیستند.

یکی از دلایل عمده این دسته از افراد تصور به کثیف بودن و با بهداشتی نبودن جهازهای تناسلی می‌باشد. اما این دلیل صحیحی نیست. چراکه باید پرسید شما چرا هیچوقت از روی زمین سیبی را بر نمی‌دارید و بخورید! بلکه سیب را کاملاً شسته و در یخچال گذاشته و سپس می‌خورید! مسلماً تمیز نبودن آلت چیز نیست که می‌تواند به رضایت جنسی خدشه وارد سازد.

این مورد چیز نیست که انجام آن برای طرفین نیاز به اطمینان و اعتماد دارد. این نارضایتی هیچگاه در مورد سینه‌ها بروز نمی‌کند دلیل آن تنها و تنها می‌تواند مورد یاد شده بالا باشد. واقعیت این است که این کار فعلاً از سوی برخی زنان و مردان کار مشکلی می‌باشد! هم از نظر اجرا و هم از نظر دیدی که به این مسئله دارند! بعضی زنان حتی اینکار را توهین می‌پندارند! روانشناسان جنسی می‌گویند ما وقت خود را برای اثبات حماقت اندیشه این زنان تلف نمی‌کنم و صرفاً به این بسنده می‌کنند که چرا نباید کاری که می‌تواند باعث ایجاد لذت در زوج گردد را انجام نداد! البته نمی‌توان کاری را در سکس به آنها تحمیل کرد اما آنها هم نباید انتظار داشته باشند که زوج برای آنها چنین کاری را انجام دهد.. در این صورت هم آنها به راحتی سهم بالایی از رضایت جنسی را از دست خواهند داد.

به نظر بسیاری نادیده گرفتن (اورال سکس) در امور جنسی مثل خوردن همبرگر بدون نوشابه خواهد بود! البته این امر برای چند دفعه‌شدنی اما در دراز مدت نمی‌توان دیگر به دیده اول بدان

نگریست! در اندام زنان بیشترین تمرکز نوروهای جنسی در بخش کلیتوریس می باشد و تحریک مستقیم آن خواهد توانست رضایت شدیدی را فراهم سازد.

یکی از ضعفهای بدن انسان در واقع برای روابط کلیشه ای فیزیکی خارج بودن این توده جنسی احساسی از جهاز جنسی زن می باشد. در زمان جهش جنسی و تماس مستقیم بین آنها هیچ سهمی شامل حال کلیتوریس نمی گردد!

البته در بعضی از مردان که دارای آلتی با انحنا به سمت بالا می باشند در بعضی از حالت‌های جنسی می تواند تماسی را از طریق سطح روی آلت فراهم سازند که البته باز هم ناقص است!

پس مسلماً تحریک کلیتوریس باید بخش عمده ای از رابطه را تشکیل دهد. در شروع روابط جنسی خطر زدگی از سکس زنان را تهدید می کند چراکه مجراهای ورودی با وجود داشتن قابلیت اصلاً آمادگی ارتباطات جنسی را ندارند و یک مرد بی تجربه می تواند براحتی درد و فشار سنگینی را به زن وارد کند. از همه مهمتر اینکه در بسیاری از زنان ارگاسم از طریق مجرای واژن صورت نمی گیرد خیلی از مردان عنوان می کنند با وجود همه جور تلاشی قادر به رساندن همسر به مرحله ارگاسم نیستند.

گروهی از زنان که مرحله خودشناسی و خودارضایی را طی نکرده اند و فانتزی و خواسته های جنسی و تحریک پذیری خود را نشناخته اند بیشتر در این گروه از زنان جای خواهند گرفت. اورال سکس در این دسته بسرعت می تواند سکس را شبیه سازی کند و فرد را به سمت مسیر آماده تر سوق دهد. اورال سکس آنها را بسرعت به ارگاسم خواهد رسانید و باعث خواهد شد که ارگاسم را بشناسند و پس از شناخت این تحریکات فرد را به سمت خواست برای رابطه کامل و ارگاسم در طی رابطه سوق خواهد داد.

در آماده سازی و تحریک برای کورس جنسی نیز اورال سکس نقش کلیدی بازی می کند. در این تحریک خون بسرعت بسمت واژن هجوم آورده و زن را داغ خواهد کرد. خون باعث متورم شدن واژن می گردد و در نتیجه جهاز جنسی زن آماده برای باز شدن و پذیرفتن آلت تناسلی مرد خواهد گردید.

در زنان باردار نیز اورال سکس نقش اساسی بازی می کند. رابطه جنسی برای زنان باردار خطرناک نیست (البته اگر وزن بدن بروی شکم نباشد) اما زوجین از اجرای آن می ترسند. اورال سکس راهی برای پاسخگویی راحت و بی دردسر برای این زمان طولانی می باشد. از نظر معاشقه نیز اورال سکس باز خود را مطرح می کند. بهترین مسیر برای لذت بردن جنسی و همچنین بدون فعالیت شدید تنها و تنها توسط اورال سکس امکان پذیر است.

در زنان مسن نیز باز اورال سکس انتخاب شیرین تری می باشد. برخی اوقات انجام عمل جنسی در این دسته از زنان بعلت خشکی موضعی عموماً دارای درد و سوزش می باشد. ارگاسم شدن آنان به

این شیوه معمولاً بسختی صورت می پذیرد. اما آنها را می توان با استفاده از تکنیکهای اورال سکس براحتی و با همان شدت قبل به ارگاسم رساند.

تحریک جنسی مردان و انزال مردان بدون ترس از بارداری و دور نشدن مردان از رابطه بدلیل خستگی با آسیبهای فیزیکی و خیلی از موارد دیگر از جمله فوایدی است که توضیح آن ضروری باشد. بسیاری مطرح می کنند که آیا اورال سکس از کشفیات جدید است یا در گذشته هم وجود داشته؟ آیا این پدیده زایده و محصول کمپانیها و فیلمهای سکسی است؟ باید یادآور شد که نوآوریها در سکس اصلاً توسط شرکتهای یاد شده صورت نمی گیرد و تمام ابداعات توسط روانشناسان و محققان سکسولوگ صورت می پذیرد و کمپانیهای جنسی حتی قادر به تصویر کشیدن دستاوردها جدید هم نیستند. اما متأسفانه دسترسی به فیلمهای پورنو خیلی ساده تر از دستیابی به مقالات و کتابهای آموزشی است! و از همه بدتر اینکه افراد آموزش دیدن را در این مورد ضروری ندانسته و آن را بی مصرف یا آموخته شده تلقی می کنند! اینکه اورال سکس در گذشته هم وجود داشته یا نه مطالعات جنسی نشان از این رابطه حداقل از دوران برده داری می دهد. در مورد قدمت اورال سکس می توان به معبد کاماسوترا در هند استناد کرد. این معبد در بخش جنوبی شبه قاره هند واقع شده و مربوط به قرن دهم می باشد. یعنی دقیقاً زمانی که قاعدتاً باید هیچ علم جنسی وجود نداشته باشد و همه چیز بر پایه غریزه شکل بگیرد. در این معبد می توان مجسمه های سنگی از تمامی حرکتهای جنسی و همینطور همجنس گراها و حتی سکسهای گروهی و بسیاری از آلات جنسی و تمام مسائل جنسی که دلایل آن را به بی بند و باری و مسائل بشری در قرن جدید می دانند را مشاهده کرد.

در واقع عوامل شناخته شده قبلی از این مجسمه های سنگی خود به تنهایی خط بطلانی بروی تئوریها و ایراداتی است که به نحوه رفتار انسانها در قرن جدید می گیرند. دیدن این معبد و معابدی در مصر از مواردیست برای جهانگردانی که همواره تکامل را زیر سوال می برده! کاماسوترا دارای کتابی است که تمامی حرکتهای جنسی را آموزش داده و کاملاً نکات و زمان استفاده از آنان را شرح داده است. این آموزش بصورت سی دی نیز قابل دسترس می باشد. در اهمیت اورال سکس در کاماسوترا کافی است بدانید که تنها در مورد حرکت شصت و نه به تنهایی شصت و نه حالت متفاوت تعریف شده است. تمامی اینها نشان از نقش اورال سکس در روابط فیما بین دارد. مطالعات رفتار جنسی زنان نشان می دهد که هیچ چیز برای زن شگفت انگیزتر و لذت بخش تر از خوردن اندام جنسی او توسط شریک جنسی اش نیست. این عمل موجب می شود تا او احساس عشق و سکس داشته و دیوانه وار به ارگاسم برسد. بسیاری از زنان حتی آنرا به نزدیکی با مرد هم ترجیح می دهند. اگر شما فقط کمی در این باره اشتیاق نشان دهید آنگاه در نظر او یک عاشق افسانه ای بنظر خواهید آمد.

مردان نسبت به ارگان جنسی زن یک احساس عجیب علاقه و تنفر همزمان دارند. بیشتر مردانی که به سکس و لذت زن شریک جنسی خود علاقه دارند کوشش می‌کنند از طریق ارگاسم زن با رضای جنسی لیسیدن سکس زن را به نقطه اوج لذت جنسی برسانند!

خیلی از زنان این نکته را می‌دانند و به همین جهت برای رضای مرد خود همزمان با او با سکس دهانی آلت مرد را توام با لذت آلت خود شیرین می‌کنند. برای یک زن هیچ چیز تحریک کننده‌تر از آن نیست که مرد طعم آلت تناسلی او را خوشمزه بداند!!

خوشایندترین چیز برای یک زن آن است که مردی با انگشت او را تحریک کند لیس بزند و آلت تناسلی او را با ولع بخورد. برای اینکه از چشیدن طعم آلت تناسلی بدتان نیاید ابتدا با هم یک دوش بگیرید بدنتان را صابون بزنید و به هم بمالید. بعد فرج و لبهای آنرا باز کرده و کلیتوریس را با ملایمت بشوید. دست صابونی خود را پایین تر برده و باسن او را نوازش کنید تا لذت برد. مراقب باشید انگشت صابونی را وارد واژن نکنید. بعد از شستن دست یک یا دو انگشت را وارد واژن کرده و دایره وار بچرخانید درست مثل وقتی که داخل یک لیوان را می‌شوید. آیا لذتبخش نبود؟ حال میتوانید زبانتان را با خیال راحت هر جا که دوست دارید بفرستید. بسیاری زنان سکسی بعد از حمام بدن را دوست دارند و سعی می‌کنند با مالش گرم‌های خوشبو آنرا برای لیسیدن مرد لذت بخش تر کنند.

۲/۴۳/۱ - وضعیتهای انجام سکس دهانی

زن به پشت خوابیده بین پاهای او دراز بکشید و پاهایش را روی شانه تان بگذارید. یا اینکه او روی لبه تخت بنشیند و شما مقابل او روی زمین زانو بزنید. یک راه دیگر اینست که او پاهایش را دو طرف سرتان باز کند و تقریباً روی صورت شما بنشیند. (در این حالت صورتتان خیلی خیس خواهد شد) حالت‌های متعدد دیگری برای فشار دادن صورت شما روی سکس وجود دارد که می‌توانید بسته به سلیقه خود آنها را امتحان کنید.

یکی از بهترین وضعیتها برای سکس دهانی حالت ۶۹ است. وقتی زن به حالت وارونه روی شما قرار بگیرد می‌توانید هر دو عوامل شناخته شده قبلی را تحریک کنید و از زبان و دستتان همراه هم استفاده کنید. گاهی می‌توانید در این وضعیت جای خود را با عوامل شناخته شده قبلی‌گر عوض کنید. وضعیت ۶۹ را می‌توان بشکل مرد در بالا زن در بالا یا پهلو به پهلو انجام داد. خیلی از زوجها راحتتر هستند تا سکس دهانی را در حالتی که به پهلو کنار عوامل شناخته شده قبلی‌گر خوابیده‌اند انجام دهند. بعضی از زنان علاقه دارند تا در همه این وضعیتها سکس دهانی داشته و لیسیده شوند. عده‌ای در حالتی که مرد در بالا باشد احساس خفگی می‌کنند. هر چند در این حالت مرد می‌تواند به راحتی آلت خود را در دهان زن فرو برده و لذت برد! کلیتوریس مهمترین اندام جنسی زن است. بدون توجه کافی به کلیتوریس زن هیچ لذتی از سکس نمی‌برد. زنان در مورد

تحریک کلیتوریس‌شان احساس و درک متفاوتی دارند. عده‌ای عاشق آن هستند که کلیتوریس‌شان به سختی مکیده شود ولی ممکن است این کار برای بعضی دردناک باشد. تحریک با زبان لیسیدن و مکیدن ورودی واژن زن را به اوج آسمان می‌برد.

لیسیدن را از واژن شروع و به سمت کلیتوریس بروید. در یک طرف لب بزرگ و کوچک واژن را با دو لب‌تان بگیرید زبان خود را شل کرده بین آن دو بکشید. سپس زبان را داخل واژن برده و موقع بیرون آوردن به دورادور آن بکشید.

اینک لب خارجی را با دست کشیده و با زبان به آن محکم ضربه بزنید. بعد زبان را کاملاً روی آن کشیده و دوباره به سوی کلیتوریس برگردید. انجام این عمل زن را از خود بیخود کرده و حتی ممکن است به ارگاسم برساند.

حال کلیتوریس را به دهان برده و خیلی کوتاه و سریع بمکید و با زبان به اطراف آن ضربه بزنید. گاهی در همین موقع فرو کردن انگشت در واژن می‌تواند باعث ارگاسم شدیدی شود. اگر این عمل را در وضعیت ۶۹ انجام دهید لذت زیادی خواهد داشت.

بهترین راه به ارگاسم رساندن زن از طریق سکس دهانی استفاده از ضربات ریتمیک و پشت سر هم زبان به کلیتوریس است. خیلی از مردان دوست دارند صورت خود را لای پای زن برده و با لیسیدن آلت تناسلی او عشق را ابراز کنند. در مقابل مردان زیادی هم هستند که هیچ علاقه‌ای به این کار ندارند. ممکن است گاهی عده کمی از زنان هم از لیسیدن سکسشان هیچ لذتی نبرند. بنابراین شما باید از تمایل طرف مقابل اطلاع کافی داشته باشید.

گاهی انجام این عمل مرد را هم بیشتر تحریک کرده و موجب می‌شود او در مراحل بعدی سکس لذت بیشتری ببرد.

برای اینکه طعم و بوی دستگاه تناسلی زن مرد را آزار ندهد بهتر است ابتدا با هم به حمام رفته و ضمن عشق بازی موهای آنرا تراشیده و عوامل شناخته شده قبلیگر را با صابون یا شامپوهای خوش بو کننده بشوید. بعضی از زنان ترجیح می‌دهند قبل از سکس دهانی مورد نوازش و معاشقه قرار بگیرند.

بهتر است برای شروع مقابل هم نشست و عوامل شناخته شده قبلیگر را ببوسید. سپس با نوازش نقاط حساس بدن او را تحریک کنید. بتدریج دست خود را پایین برده و رانها و بعد از آن ناحیه تناسلی را بمالید. اگر این عمل را خوب انجام دهید شریک جنسی شما برای سکس دهانی کاملاً آماده شده و حتی ممکن است با دست خودش سر شما را به سمت نوازش ببرد!

۲/۴۳/۲- روش انجام سکس دهانی توسط مردان

۲۶/۱/۱- زبان خود را دور کلیتوریس بکشید.

۲۶/۱/۲- کلیتوریس را با لب‌تان بمکید.

- ۲۶/۱/۳- زبان خود را به شکل عدد ۸ دور کلیتوریس و لبهای واژن بکشید.
- ۲۶/۱/۴- با زبان خود به آهستگی به کلیتوریس ضربه بزنید.
- ۲۶/۱/۵- زبان خود را داخل واژن برده و درون آن بچرخانید.

۲/۴۴- ساک زدن آلت مرد

همه مردان از ساک زدن آلتشان لذت می برند. فلاشیو می تواند بهترین راه تحریک مرد برای سکس باشد. بعضی مواقع ساک زدن می تواند مقدمه خوبی برای نزدیکی باشد. حتی بعضی معتقدند ساک زدن می تواند زمان رسیدن به انزال هنگام نزدیکی را هم افزایش داده و ارگاسم را لذتبخش تر کند. برای انجام فلاشیو موقعیتهای مختلفی وجود دارد. امتحان و تجربه موقعیتهای گوناگون خود می تواند کار مفرحی باشد. روشهای مختلف ساک زدن عبارتند از:

۱- زانو زدن: در این موقعیت مرد می تواند بایستد یا روی صندلی یا لبه تخت بنشیند و شما بین پایهای او روی زانو بنشینید. تنها اشکال این وضعیت این است که زانوی شما به مرور خسته می شود.

۲- وضعیت ۶۹: این وضعیت مورد علاقه بسیاری از مردم است. در این روش که زن و مرد برعکس عوامل شناخته شده قبلیگر قرار می گیرند (درست مثل عدد ۶ و ۹ انگلیسی) هر دو طرف می توانند برای عوامل شناخته شده قبلیگر سکس دهانی انجام دهند. معمولاً سکسی که در بالا قرار دارد کنترل بیشتری روی آلت طرف مقابل خواهد داشت.

۳- پهلو به پهلو: شما و او می توانید پهلو به پهلو هم دراز کشیده و سکس دهانی انجام دهید.

۴- همچنین مرد می تواند به پشت روی تخت دراز کشیده و شما در یک طرف او بنشینید و سر خود را به سمت آلت او خم کنید.

ابتدا به آلت شریک جنسیتان خوب نگاه کنید. متوسط طول آلت مردان ۵ تا ۶ اینچ است. انگشت خود را مثل حالت معاینه روی آلت بالا و پایین ببرید و خوب آن را لمس کنید. بتدریج سفت تر می شود. پوست بیضه را لمس کنید. بیضه ها گاهی سفت به بدن چسبیده و گاهی شل و آویزان هستند. موهای ناحیه تناسلی را لمس کنید. ناحیه داخلی ران و بیضه ها را لیس بزنید و همزمان با دست به آرامی آلت را بمالید انجام این دو عمل با هم او را به شدت تحریک می کند.

برای شروع ابتدا آلت شریک جنسیتان را از بالا به پایین و در تمام سطوح آن با زبان لیس بزنید. با زبان آلت او را کاملاً لمس کرده و به بزاقاتان آغشته کنید. بیضه ها را از یاد نبرید آنها نقش مهمی در تحریک شرک جنسی شما دارند.

سپس آلت او را داخل دهان برده و لبهای خود را دور سر آن ببندید. اکنون در این حالت زبان خود را دور سر آلت بچرخانید. شما می توانید حین این کار فشار لبهای خود را کم و زیاد کنید. شما می توانید لب خود را عقب تر برده و فقط مقدار کمی از سر آلت را وارد دهان کنید و با لبها آن را

فشار دهید. بهتر است گاهی زبان خود را به ناحیه اتصال سر با بدنه آلت که خیلی حساس است بکشید. چنین تصور کنید که آلت شریک جنسی شما یک آب نبات چوبی بزرگ یا یک بستنی است و به همان شیوه آنرا بخورید. این کار لذت زیادی به شما میدهد حتی میتوانید کمی شکلات عسل یا مانند آن به آلت مالیده و آن را بخورید.

مهمترین نکته این است که آلت او را مدت زیادی در دهان نگه داشته و لبها و زبان خود را روی آن بالا و پایین ببرید. چند بار این کار را انجام داده سپس پایین رفته و بیضه‌ها را لیس بزنید. شاید بتوان گفت سکس دهانی والاترین راه نشان دادن عشق و علاقه بین دو نفر است. هیچ چیز به اندازه توجه وافر به آلت شریک جنسیتان نمی‌تواند بیان کننده علاقه شما به او باشد!

ابتدا با اشتیاق آلت او را در دست بگیرید. بتدریج سفت‌تر خواهد شد. حال با دقت به آن نگاه کنید. بدنه و سر آلت را خوب نگاه کنید. گلانس یا محل اتصال آندو حساسترین قسمت آلت است و شما باید بیشتر توجه خود را به این قسمت معطوف نمایید. شاید این محل حساس ترین نقطه بدن مرد باشد و شما فقط با تحریک آن با زبان می‌توانید مرد را به ارگاسم برسانید. در پایین این قسمت بدنه یا شافت قرار دارد که در برابر تماس چندان حساس نیست. بیضه‌ها در پایین آلت قرار دارند. آنها فوق‌العاده نسبت به درد حساس هستند. شما میتوانید به نرمی و با دقت آنها را بمکید و لذت بسیاری به او بدهید.

حال با شناخت این نقاط حساس و تمرکز زبان و لب‌تان روی آنها می‌توانید سکس موفقی داشته باشید. برای لذت بردن از سکس دهانی مهارت و دقت لازم است. هنگامی که آلت او کاملاً شق شده با دست بیضه‌ها را به آرامی گرفته و زبان خود رابه زیر بیضه‌ها و آلت بکشید و آنها را لیس بزنید. در بیشتر مردان ختنه‌گاه حساس ترین محل است. با لیسیدن و ضربه زدن با زبان روی این نقطه حتی شما می‌توانید او را به مرحله انزال برسانید.

۲/۴۴/۱- روش انجام ساک زدن مردان توسط زنان

بهترین وضعیت برای شروع این است که بین پاهای او زانو بزنید. البته موقعیتهای دیگری مانند پهلو به پهلو و بالا و پایین هم وجود دارد که بعداً می‌توانید آنها را تجربه کنید. آلت او را داخل دهان برده وبا حرکت سر یک دایره دور آن بکشید. مواظب باشید تا با دندانهایتان به آن آسیب نرسانید! این حرکت بسیار لذت بخش است.

در حالتی که مرد در بالا نشسته آلت او را بلند کنید تا بیضه‌ها نمایان شود حالا با زبان به زیر آن بکشید سپس زبان خود را از پایین ترین قسمت بیضه‌ها به بالا ترین قسمت آلت بکشید. در این قسمت میتوانید از دست خود کمک بگیرید.

آلت او را داخل دهان برده و لبها را در محل ختنه ببندید و با دست بدنه آلت را بگیرید. با حرکت سر دو طرف آلت را با لب‌تان گرفته و به آرامی دست خود را بالا و پایین ببرید. در حالت انزال با

انجام این حرکت و فشار انگشتان روی پیشابراه در پایین آلت می‌توانید لذت ارگاسم را چند برابر کنید.

سر آلت را داخل دهان برده و قسمت پشتی آن را با لب بگیرید با مکیدن این قسمت می‌توانید او را خیلی سریع به ارگاسم برسانید این روش نیازی به حرکت سر ندارد. وضعیت ۶۹ بیشتر اوقات برای هر دو طرف فوق العاده لذتبخش است. در مقابل او زانو زده و آلت او را داخل دهان برده و ضمن مکیدن با زبانتان به آرامی به آن ضربه بزنید. لبهای خود را محکم به دور آلت گرفته و چنین تصور کنید که با نوک دماغتان عدد ۸ را بکشید سر خود را به سمت پایین و بالا حرکت دهید وقتی از این حالت خسته شدید فقط آن را بمکید.

تا آنجا که می‌توانید آلت را داخل دهان برده و با دهانتان نفس عمیق بکشید بهتر است در انتهای این نفس عمیق سر خود را به سمت بالا حرکت دهید. حالا دهان خود را کمی باز کنید و هوا را از دهان خود خارج کنید. اگر گمان کردید ممکن است به انزال برسند چند دقیقه صبر کرده و دوباره ادامه دهید.

برای ساک زدن و به لذت رساندن مرد مهارت زیادی لازم است. هنگامی که آلت او خوب راست شده است بیضه‌ها را به نرمی با یک دست گرفته و با زبانتان تمام سطح زیری آلت او را لیس بزنید و نقاط حساس آن را کشف کنید. بعد از یافتن این نقاط بیشتر توجه خود را معطوف آنها کنید. در بیشتر مردان حساس ترین قسمت محل ختنه یا اتصال پوست به حلقه سر آلت است. با لیسیدن و زبان زدن به این ناحیه شما چشمه آب را به فوران می‌اندازید! به هنگام انزال او ناخود آگاه دوست دارد که آلت خود را تا حد ممکن در دهان شما فرو کند! مواظب اوغ زدن باشید. بهتر است وضعیت سر و گردن خود را بگونه‌ای بگیرید که آلت او زیاد به انتهای گلوی شما تماس نداشته باشد و موجب بهم خوردن حالتان نشود. برای جلوگیری از اینکار (حالت تهوع) می‌توانید منی او را توی دهان نگهداری و توی یک دستمال کلینکس که از قبل آماده کرده‌اید بریزید. برخی زنان که علاقه دارند مردشان در چنین حالتی تمام لذت را ببرد به مجرد فوران منی مرد آنرا بر روی صورت یا پستان خود خالی می‌کنند و سپس آلت خالی شده را مجدداً می‌لیسند تا مرد به ارگاسم کامل برسد. این وضعیت دیگر برای زن هیچ نگرانی از فوران مجدد منی مرد ندارد زیرا او تخلیه کامل شده و نهایتاً مایع لزجی در دهان زن می‌ماند که قابل خوردن و لیسیدن می‌باشد. زن حتی می‌تواند زبان خیس و لزج خود را روی لب مرد یا صورت یا سینه مرد بکشد و خود را از لزجی منی مرد خلاص کند. بدون شک این عمل زن از دید تیز بین مرد پنهان نمانده و او هم سعی خواهد کرد با خوردن و لیسیدن زن را باوج متقابل برساند چون اگر این سکس یکطرفه باشد دوام ندارد و بار دیگر زن بآن پا نخواهد داد.

اگر سر زن در وضعیت بالاتری نسبت به آلت مرد قرار بگیرد بهنگام انزال دیگر مجبور به قورت دادن منی او نیست!! البته برای راحتی خود می‌توانید از کاندوم های خوش طعم نیز استفاده کنید.

۲/۴۵- ماساژ بدن زن (بدن زن برای مرد حکم بهشت را دارد)

ماساژ تن و بدن زندگی بسیاری از زنان و مردان را منقلب کرده و روابط آنان را مستحکمتر و زیباتر نموده است. ماساژ با بهشت مردان را وادار به یادگیری طبیعت بدن زن و سر فرود آوردن در برابر زیبایی و قدرت آن می‌کند، ضرورتی که ایجاد آن در جمع ما جای تأمل ندارد. زوجینی که به علت بیماری و یا معلولیت‌های فیزیکی قادر به انجام آمیزش نیستند، ماساژ نقاط سکسی، لذت جنسی را برای آنان به ارمغان باز می‌آورد. زنان بارداری که با وجود ازدیاد خواهش‌های جنسی در طول مدت حاملگی خود را قادر به آمیزش نمی‌بینند، می‌توانند نهایت استفاده را از این روش بی‌خطر برای رسیدن به لذت و آرامش ببرند و از شریک خود بخواهند که راه و روش ماساژ با بهشت را به خوبی بیاموزند. ماساژ علاوه بر تاثیرات مفیدی که روی بدن دارد، می‌تواند نقش تحریک‌کنندگی نیز داشته و لذت سکس را دوچندان نماید. ماساژ ارتباط جسمی زن و مرد را بیشتر کرده، ضمن برانگیختگی جنسی موجب می‌شود تا آنها لذت بیشتری از رابطه جنسی با عوامل شناخته شده قبلی‌گر ببرند. در زنانی که مشکل ارگاسم دارند یا اینکه دیر به ارگاسم می‌رسند، ماساژ بدن نقش مهمی در تسهیل ارگاسم دارد و در این امر بسیار کمک‌کننده است.

۲/۴۶- مراحل مختلف ماساژ جنسی بدن زن بطور ساده عبارتند از:

۲/۴۶/۱- ماساژ پشت بدن

برای شروع ماساژ و شل کردن عضلات بدن زن، بهتر است ابتدا از پشت او شروع کنید. اول نوک انگشتان خود را به پوست او بکشید بعد ناحیه پشت را از بالا تا پایین به آرامی نوازش کنید. سپس بطور متناوب با حرکات کششی، لرزشی (vibration) و دایره وار، آنرا ماساژ دهید. گاهی می‌توانید گوشت بدن او را درست مثل خمیر با دستتان بگیرید و آرام فشار دهید. پوست سر را ماساژ داده و گاهی موهای او را بین انگشتان خود بگیرید. سپس سراغ پاهای او رفته و انگشتان پایش را با دست فشار دهید.

۲/۴۶/۲- ماساژ جلوی بدن

سینه و پستانها را از داخل به خارج بمالید. نوک سینه ها را به آرامی ماساژ تحریک کنید. موهای ناحیه شرمگاهی را نوازش کرده و به نرمی بکشید. با کف دستتان قسمت پایین شکم بمالید. کف

دودست خود را بهم مالیده و وقتی گرم شد آنرا روی تخمدانهای زن بگذارید. عده ای معتقدند که انجام اینکار انرژی زن برای سکس را بیشتر می‌کند. سعی کنید ناحیه مثانه و رحم را فشار دهید. در این هنگام بهتر است زن تمرینات kegel را انجام داده و ماهیچه‌های کف لگن خود را مانند حالت متوقف کردن ادرار، سفت کند.

۲/۴۶/۳- ماساژ واژن

بهتر است در این مرحله دستکش لاتسکس بپوشید. می‌دانید که زنان بدو طریق به ارگاسم می‌رسند: از راه تحریک نقطه جی و از راه تحریک کلیتوریس. بسیاری از زنان ارگاسم از طریق نقطه جی را عمیق‌تر می‌دانند. گاهی اگر تحریکات بطور مناسب ادامه پیدا کند زن می‌تواند چند ارگاسم پشت سرهم داشته باشد. این ارگاسمهای متوالی و پشت سرهم تاثیر بسیار خوبی در روحیه زن دارد.

دست خود را به یک ماده لیز کننده مناسب آغشته نموده و لبهای واژن را به انگشتان ازهم باز کنید. نوک انگشتان را به سمت بالا (بطرف ناف) بگیرید. لبهای داخلی و خارجی (کوچک و بزرگ) را با انگشتان از هم جدا کرده و آنها را تک تک به آرامی با دو انگشت بمالید. حالا یک انگشت خود را وارد واژن کرده بدنبال آن انگشت دوم را نیز وارد کنید. انگشت شست خود را بالا نگه داشته و آنرا مقابل کلیتوریس قرار دهید. می‌توانید دست خود را فشار دهید یا اینکه بلرزانید طوری که دو انگشت شما با دیواره واژن و شست شما با کلیتوریس تماس داشته باشد. کف دست خود را روی استخوان عانه و انگشتان را روی لبهای واژن قرار دهید، حالا دست خود را به آرامی به سمت پایین فشار داده و یک حرکت چرخشی به آن بدهید. با حرکت دست حدود ۱۰ دایره فرضی بکشید، سپس کف دست خود را بلند کرده و با انگشت چند ضربه ملایم به لبهای واژن بزنید. چند ثانیه مکث نموده و دوباره همین حرکت را برای چند بار انجام دهید.

شما می‌توانید گردن رحم را در قسمت پشتی و فوقانی واژن بصورت یک بافت گنبدی شکل با شکافی در وسط آن (مانند چانه) لمس نمایید. با احتیاط بافت اطراف آنرا تحریک کنید. عده ای از زنان از این کار لذت زیادی برده و از شما می‌خواهند اینکار را برایشان تکرار کنید. بیاد داشته باشید که کلیتوریس از آلت شما بسیار حساستر است. بنابراین هرگز انگشت خود را بصورت خشک و خشن روی آن نکشید. ابتدا که اندام تناسلی زن را لمس می‌کنید، کلیتوریس را فقط به نرمی فشار دهید. برای کاهش درد ناشی از اصطکاک می‌توانید کلیتوریس را با لبهای واژن گرفته و با آن تحریک کنید.

انگشت خود را وارد واژن کرده سپس دست دیگر خود را که آزاد است روی قسمت پایین شکم بگذارید و به طرف عوامل شناخته شده قبلیگر فشار دهید.

اگر با قسمت‌های حساس و لذتبخش اندام تناسلی زن آشنا نیستید از او بخواهید تا دست شما را گرفته و با دست شما خودش را تحریک و استمناء کند. بعد از آن خودتان به تحریک این قسمت‌ها بپردازید.

۲/۴۶/۳/۱- یک روش دیگر برای ماساژ جنسی زن این است که مقداری ماده لیزکننده روی لب واژن ریخته سپس آنرا با انگشت شست و اشاره خود بگیرید و ضمن فشار به آهستگی بکشید. این عمل را چندین بار پشت سرهم انجام دهید.

تخمندانها در دو طرف واژن قرار دارند. گروهی از زنان از ماساژ آنها لذت زیادی می‌برند و گروهی دیگر آنرا دردناک می‌دانند. در صورت تمایل می‌توانید آنها را ماساژ دهید.

قسمت داخلی رانها و موهای عانه را به نرمی نوازش کنید. بتدریج که زن لگن خود را بالا می‌برد، این منطقه را بیشتر ماساژ دهید. بعد از مدتی می‌توانید انگشت خود را به سمت لبهای واژن ببرید. به کمک یک ماده مناسب آنها را لیز نموده یکی یکی با دست بگیرید. محل اتصال لب بیرونی واژن به بدن را با دوانگشت گرفته از پایین به سمت بالا بکشید. نظیر همین عمل را با لبهای دیگر هم چند بار انجام دهید.

به آرامی انگشت خود را وارد واژن کنید. چند لحظه ثابت نگه داشته سپس آنرا وارد و خارج کنید. اگر لازم شد می‌توانید از انگشت دیگرتان هم استفاده کنید.

انگشت شست را وارد واژن کرده کف دست خود را دور کلیتوریس بچرخانید و ضمن آن با سایر انگشتان، استخوان لگن را فشار دهید. به این ترتیب شما می‌توانید سقف واژن (نقطه جی داخلی) و مثانه (نقطه جی خارجی) را توأمأ تحریک نمایید.

با انگشت خود نقطه جی را داخل واژن تحریک کنید. برای اینکار انگشت خود را روی دیواره واژن گذاشته و آنرا مثل دکمه زنگ فشار دهید و دوباره بردارید. همزمان با اینکار کلیتوریس را هم کمی غلقلک بدهید. با دوانگشت خود دیواره واژن را در جهت بالا و پایین هشت بار باهم فشار دهید و همراه آن کلیتوریس را نیز تحریک کنید. سپس کلیتوریس را به نرمی با انگشت گرفته ضمن فشار به آرامی آنرا بکشید.

انگشت خود را داخل واژن بشکل دایره بچرخانید و در محل ساعت ۱۲ کمی مکث کنید. بعد از مدتی ورودی واژن را با انگشت غلقلک دهید. انجام این عمل زن را بشدت حشری می‌کند. حالا انگشت خود را بین لبهای داخلی و خارجی واژن برده از پایین تا بالا به سمت کلیتوریس بچرخانید. در اینجا و بعد از انجام همه اینکارها او دیگر منتظر ورود آلت شماسست همه از اینکه بدنشان توسط فرد دیگری از روی احساس لمس و نوازش شود لذت فراوانی می‌برند. چنانچه ماساژ بدن توسط شریک جنسی و یا فرد مورد علاقه شما انجام شود، آنگاه لذت آن برای شما چند برابر خواهد بود.

مردانی که به هر دلیل از نعوظ آلت خویش عاجزند ولی مایل به ارضاء همسر و یا شریک خود هستند نیز ماساژ با بهشت همسرشان (منظور از بهشت تن و بدن بویژه نقاط سکسی زن است) را

یکی از بهترین راههای لذت جوئی خواهند یافت. ماساژ سکس ابزار (همه نقاط سکسی و شهوتسرای زن و مرد) گامی نو و مناسب در جهت فراگیری دنیای پر رمز و راز آمیزش و سکس برای نوجوانان و بزرگسالانی است که هنوز آمادگی لازم را برای آمیزش در خود نمی یابند. بسیار مهم است که دریابیم «آمیزش و عشق بازی بدون دخول و یا نعوظ آلت مرد هم امکان پذیر است و شاید بسی لذتبخش تر.»

تمام نکات اشاره شده در بالا گوشه ای از فواید ماساژ بابیهشت است در کنار هدف اصلی آن، که در زیر به چند و چون و روش صحیح آن می پردازم:

هدف از ماساژ بابیهشت آفریدن فضائی آرام بخش برای زن است تا ورود ذهنیت او را به ساحت و حالتی شهوانی آسانتر گرداند و او را قادر سازد که از ماساژ بابیهشت خود لذتی فراوان ولی تازه ببرد. شخص ماساژ دهنده از داشتن فرصتی در کنار زن، و مشاهده او در لحظات اوج و فرود لذتش و این حقیقت که باعث این سفر سحر آمیز اوست، در پوست خود نخواهد گنجید و احساس قدرت فراوانی خواهد کرد. ماساژ بابیهشت همچنان که اشاره شد می تواند بسیار بی خطر باشد اگر که ملاحظات بهداشتی از قبیل استفاده از دستکش جراحی مدّ نظر قرار گیرد و راهیست مناسب برای برقراری اطمینان و صمیمیت. درمانگران بر این باورند که زنان با تجربه تلخی چون تجاوز در گذشته و یا ذهنیتی آشفته نسبت به آمیزش و سکس، می توانند با ماساژ بابیهشت که همراه با درک بالای شریکشان است، به کلی بهبود یابند.

ماساژ بابیهشت رسیدن به اورگاسم و اوج لذت جنسی نیست بلکه اورگاسم معمولاً یک نتیجه و محصول جانبی ولی فوق العاده فرح بخش و نشاط آور است. هدف ایجاد آرامش و لذت دادن از طریق ماساژ بابیهشت است. اگر با این دید به قضیه نگاه شود، هم ماساژ دهنده و هم دریافت کننده ماساژ می توانند به یک آرامش خیال نسبی دست یابند و دیگر نگران دست یافتن و فتح اورگاسم نباشند. برداشتن این بار سنگین از دوش هر دو نفر از نظر روانی تاثیر به سزائی بر ذهن و جسم می گذارد و هنگامی که اورگاسم به علت تحریک بابیهشت اتفاق می افتد، معمولاً بسیار شدیدتر، ارضاء کننده تر و طولانیتر خواهد بود. ولی فراموش نکنید که این اجازه را به اورگاسم بدهید که اتفاق بیافتد و یا اینکه نیافتد. کم توقعی شخص ماساژ دهنده نیز بسیار مفید خواهد بود. زمانی که او انتظار هیچ خدمتی از شریک زن خود نداشته باشد و فقط به منظور آرامش دادن، لذت بخشیدن و یادگیری به این تجربه قدم گذاشته باشد، زن دریافت کننده ماساژ، آرامشی عجیب و آسودگی خیال عمیقی را حس می کند، و این آمیزش دیگر فقط به منظور لذت جنسی محض بردن نخواهد بود بلکه لایه های ژرفتری از ذهن و روان او را تحت تاثیر خود قرار خواهد داد. البته این تجربه می تواند هر نوع آمیزش دیگر را در پی داشته باشد که فقط بستگی به تصمیم و انتخاب دریافت کننده ماساژ دارد. این نوع نگرش صمیمیت و اعتماد جدیدی را به ارتباط شما اضافه خواهد کرد. گاهی ماساژ فقط برای رفع خستگی انجام می شود. ولی گاهی هم انجام ماساژ می تواند مقدمه

عشق بازی و سکس باشد. حتماً برای یکبار هم که شده لذت یک سکس واقعی به دنبال عشق بازی و ماساژ خوب را تجربه کنید.

برای انجام این کار لذت بخش در اتاق خوابتان شما باید با چند تکنیک ساده آشنا باشید. در اینجا چند نکته ساده را بکار ببرید تا شبی خوب و بیادماندنی با عوامل شناخته شده قبلیگر داشته باشید!

۱- ابتدا یک روغن ماساژ مرغوب تهیه کنید. روغن ماساژ نباید خیلی چرب باشد تا باعث ناراحتی شما بشود. از طرف دیگر این روغن نباید به سرعت هم جذب پوست شود، تا شما بتوانید به کمک آن مدت زیادی بدن عوامل شناخته شده قبلیگر را بمالید. همچنین روغن ماساژ نباید بوی زننده و نامطبوعی هم داشته باشد. ممکن است بتوانید روغن یا لوسیونهایی با عطرها گوناگون که عطر بعضی از آنها بسیار محرک هم هست، تهیه کنید.

۲- محیط مناسب: چراغها را خاموش کرده، چند شمع یا چراغ خواب با نور کم روشن کنید. هیچ عاملی که آرامش شما را برهم بزند نباید در محیط وجود داشته باشد. در صورت تمایل می‌توانید یک موزیک ملایم و مورد علاقه‌تان را پخش کنید.

۳- بهتر است لباسهای خود را در آورده و بدن‌تان را با حوله بپوشانید تا بتوانید در زمان مناسب به راحتی لخت شوید. برای شروع مقدار کمی از روغن مخصوص ماساژ روی دستها ریخته و ابتدا بدن خودتان را ماساژ دهید! پشت گردن، شانه و بازوها را به آرامی با نوک انگشت بمالید. بهتر است فک و شقیقه خود را هم با حرکات دایره‌ای بمالید تا عضلات این نواحی شل شود. بعد از اینکه قسمتهایی از بدن خود را مالش دادید حالا دستهای شما آماده ماساژ طرف مقابل است.

۴- شریک جنسی شما باید با بدن لخت یا نیمه لخت روی شکم بخوابد. مطمئن شوید که او کاملاً راحت است. مقدار زیادی از روغن ماساژ را روی سراسر پشت او ریخته و با کف دستهایتان آنرا پخش کنید. مراقب باشید که فشار زیادی به بدن او وارد نکنید زیرا موجب ناراحتی وی خواهید شد. بدن او را به آهستگی و بطور عمیق مالش دهید. بیاد داشته باشید که این عمل را حتماً باید با احساس انجام دهید. به او این اختیار را هم بدهید که هر وقت که خواست بدن شما را ماساژ بدهد. هرگز گوشت بدن عوامل شناخته شده قبلیگر را چنگ نزنید. بدن طرف مقابل را به آرامی فشار داده و گاهی قسمتهایی از آنرا به نرمی درست مثل حالت نیشگون گرفتن، بین انگشتانتان بگیرید.

۵- ماساژ را از ناحیه پشت گردن او شروع کرده به سمت شانهها پایین بیاید. مراقب باشید که گردن او را زیاد فشار ندهید. بازوهای او را از هم باز کرده و ماهیچه‌های بازو را با نوک انگشتانتان به آرامی ماساژ دهید. بعد از دو طرف از سمت بازو به سمت ستون مهره‌ها بیاید ولی روی خود استخوان مهرهها زیاد فشار نیاورید. اطراف مهرهها را در دو طرف

بمالید و همینطور به سمت استخوان دنبالچه پایین بیایید. مراقب باشید که قسمت انتهایی مهرهها بسیار حساس است و نباید آنرا زیاد فشار دهید.

۶- بعد از ماساژ بازو و پشت، حالا به سراغ پاها بروید. مخصوصاً قسمت داخلی رانها را که فوق العاده حساس است با دقت بمالید. از ران تا ساق پا و نوک انگشتان را با ظرافت نوازش کنید.

۷- پشت او را طوری ماساژ بدهید که گاهی سینه شما با پشت و کمر او تماس پیدا کند. انجام این عمل نقش زیادی در تحریک جنسی طرف مقابل دارد. همچنین در بین ماساژ می‌توانید سایر قسمت‌های بدن خود را هم به او بمالید! هر از چند مدت یکبار بازدم خود را روی بدن او بدمید. تماس هوای گرم بازدمی شما به او آرامش میبخشد. همچنین گاهی بدن خود را به او چسبانده و گوشه‌های او را به آرامی بمکید یا اینکه بخورید.

۸- و مثل همیشه: هیچوقت کلمات محبت آمیز و عاشقانه به همراه بوسه‌های داغ را از یاد نبرید!

بیاد داشته باشید که انجام یک ماساژ صحیح علاوه بر زدودن خستگی از بدن شما، می‌تواند تاثیر شگرفی در روح و روان داشته و ضمن ایجاد آرامش ذهنی، لذت سکس را برای شما دوچندان سازد. ماساژ همواره بعنوان یکی از بهترین مقدمات سکس و معاشقه مورد توجه زوجها بوده و تاثیر زیادی در رضایت جنسی و تسهیل ارگاسم رسیدن زن دارد.

۲/۴۷ - آماده سازی

استحمام همیشه به رسیدن آرامش کمک می‌کند، پس بهتر است که هر دو نفر قبل از شروع ماساژ پاکیزه و استحمام کرده باشند. یک محیط ساکت و معطر با موسیقی ملایم، نور شمع و... به فضای اتاق گرما اطمینان می‌بخشد. در آمادگی فضای مناسب و آمادگی خودتان عجله به خرج ندهید. فراموش نکنید که قبل از شروع ماساژ به دستشویی بروید. این موضوع از نظر بهداشتی مخصوصاً برای زنان از اهمیت زیادی برخوردار است. هرگونه تحریک بابهشت با مثانه پر، شرایط را برای بیماری‌های میکروبی مستعد تر میکند. در ضمن دیگر لزومی به قطع ماساژ به منظور دستشویی رفتن وجود ندارد. با نگاه کردن، لمس و در آغوش کشیدن یکدیگر، ارتباط لازم را برای شروع ماساژ برقرار کنید تا امنیت و اطمینان کم کم در وجودتان رخنه کند.

۲/۴۸ - مراحل ماساژ

از شریکتان بخواهید که به پشت به گونه ای دراز بکشد و به بالش تکیه دهد که بتواند سکس ابزار خود را به خوبی ببیند. بالش دیگری که با حوله پوشیده شده است را در زیر کفلهای او قرار دهید. به او کمک کنید تا پاهایش را از هم بگشاید. زانوهای او کمی خم شده باشد، می‌توانید بالشکتهایی را

در زیر زانوی او قرار دهید تا تحمل وزن او را خسته نکند. شخص ماساژ دهنده به حالت چهار زانو در بین پاهای زن، ترجیحاً بر روی بالشت بنشیند. این موقعیت به او کمک می‌کند که دسترسی کامل به باپهشت و دیگر اعضاء بدن او داشته باشد.

قبل از اینکه تماس بدنی حاصل شود، سعی در تنظیم تنفس خود کنید. نفس کشیدن آرام و عمیق یکی از ارکان اساسی این ماساژ را تشکیل می‌دهد. اگر در طول ماساژ متوجه نفسهای کوتاه و بریده دریافت کننده شدید، باید به آرامی یادآور نفس کشیدن عمیق او شوید. با ملایمت به ماساژ و لمس پاها، شکم، رانها و سینهها پردازید تا در یافت کننده آماده دریافت لمس باپهشت شود. مقدار کمی روغن ماساژ را بر روی سکس ابزار او بچکانید. به اندازه‌ای روغن استفاده کنید که علاوه بر ملبان، قسمت‌های درونی تر نیز به روغن آغشته شود. لطفاً در انتخاب روغن ماساژ دقت و حوصله به خرج دهید. بسیاری از روغنهای ماساژ باعث حساسیت و یا خارش و مشکلات عدیده دیگر می‌شوند و روغنهایی که به منظور ماساژ بدن تهیه شده است برای ماساژ سکس ابزار مناسب نیستند. اگر دسترسی به روغن ماساژ مخصوص سکس ابزار ندارید، از روان کننده آبی و نه روغنی می‌توانید استفاده کنید. روان کننده روغنی باعث تخریب دستکش می‌شود و ممکن است آن را سوراخ نیز بکند.

به آرامی قسمت بیرونی، ملبان، سکس ابزار را ماساژ دهید. در این مرحله اصلاً عجله نکنید و مدتی را به لمس و ماساژ آن پردازید. با ملایمت بسیار ملبان را بین انگشت شست و انگشت اشاره بفشارید و طول هر لب ملبان را از بالا به پائین و بر عکس، با انگشتان لمس کنید. همین عمل را با کلبان تکرار کنید و و اصلاً نگران زمان نباشید.

شخص دریافت کننده ماساژ می‌تواند به ماساژ سینه‌های خود پردازد و یا اینکه فقط دراز بکشد و به حفظ آرامش خود پردازد. از نگاه کردن به چشمان یکدیگر نه‌رایسد و سعی کنید که ارتباط خود را با نگاه عمیق‌تر سازید. شخص دریافت کننده می‌تواند در کنترل سرعت، فشار و عمق حرکات نظر دهد و ماساژ دهنده را در این زمینه راهنمایی کند. ولی از صحبت کردن زیاد پرهیزید و اجازه دهید که دیگر حواس شما لذت و آسایش را به شما منتقل کنند.

به آرامی چوچول را با حرکات دایره‌وار، در جهت عقربه‌های ساعت و یا بر عکس آن ماساژ دهید و با همان ملایمت آن را بین انگشت شست و انگشت اشاره تان بفشارید. این عمل را به عنوان ماساژ انجام دهید و نه به خاطر به اوج رساندن شخص به اورگاسم. واضح است که شخص دریافت کننده ماساژ بر انگیخته و هیجان زده می‌شود ولی به او کمک کنید تا همچنان آرامش خود را حفظ کند و نفس عمیق بکشد.

با ملاحظه و دقت کافی انگشت میانی دست راست را وارد واژن کرده و به لمس و ماساژ فضای داخل باپهشت پردازید. باز هم عجله نکنید و تمام قسمت‌های داخلی باپهشت، دیوارهای بالائی و پائینی و دیوارهای دوطرف را به خوبی ماساژ دهید. سرعت، فشار و عمق حرکات خود را تغییر

دهید و واکنش این تغییرات را در چهره شخص دریافت کننده ماساژ جستجو کنید. فراموش نکنید که این تجربه هر چند در ابتدا ممکن است غیر عادی، خارج از کنترل و بسیار هیجان انگیز بنظر بیاید ولی چیزی جز یک ماساژ نیست که بمنظور مواظبت و آرامش بابهشت صورت می‌گیرد. در حالیکه کف دستتان به سمت بالا قرار دارد و انگشت میانی تان در داخل بابهشت است، انگشتتان را مانند زمانی که کسی را با اشاره به سمت خود فرا می‌خوانید، حرکت دهید. انگشت شما با یک بافت اسفنجی که دقیقاً در زیر زین عشق و پشت کوچول قرار دارد تماس پیدا می‌کند که به آن نقطه -G گفته می‌شود. ممکن است دریافت کننده ماساژ حس تخلیه ادرار را در خود حس کند که این حس می‌تواند دردناک و یا بسیار لذتبخش باشد. شما می‌توانید به حرکات خود تنوع بدهید و از یک به سمت دیگر، جلو و عقب و دایره وار انگشتتان را حرکت دهید. می‌توانید انگشتی که بین انگشت میانی و انگشت کوچک شما قرار دارد را نیز وارد بابهشت کنید ولی قبل از انجام این کار مطمئن شوید که دریافت کننده ماساژ با این کار مخالفتی ندارد. اکثر زنان مشکلی در این خصوص ندارند و از تحریک و تماس بیشتر لذت می‌برند. از انگشت شست نیز برای تحریک کچل استفاده کنید. زمان را فراموش کرده و ملایمت حرکات را هیچ وقت از یاد نبرید.

۱/۴۸/۲- در تمام این مدت دست چپ شما به چه کاری مشغول بوده است!؟

از دست چپتان می‌توانید برای ماساژ سینه‌ها، شکم و کپل فرد استفاده کنید. تحریک سکس ابزار با دو دست، دست راست و دست چپ، لذت را چندین برابر می‌کند. تحریک سکس ابزار خودتان با دست چپ اصلاً توصیه نمی‌شود چون این کار تمرکز و توجه شما را از شریکتان دور می‌کند. به یاد داشته باشید که ماساژ فقط متعلق به شریک زن شماست و فایده این ماساژ فقط در لذت آن مستتر نیست بلکه قصد و نیت غیر خودخواهانه، فداکارانه، آن بسیار با ارزشتر است. به ماساژ خود ادامه دهید و سرعت، فشار و حرکات مختلف را بیازمائید و از نگاه کردن به یکدیگر هرگز غافل نشوید. در این مرحله دریافت کننده ممکن است بسیار احساساتی شود و به شدت گریه کند. شما آرامش خود را حفظ کرده و ارتباط خود را با او قطع نکنید و در عوض اجازه دهید که او خود را تخلیه کند. زنان بسیاری از نظر جنسی مورد تجاوز قرار گرفته‌اند و نیاز به التیام زخمهای قدیمی، با کمک و مراقبت شما دارند. اگر که او به اوج لذت خود رسید، او را به نفس کشیدن عمیق تشویق کنید و به ماساژ دادن در صورت موافقت او ادامه دهید. اورگاسمهای متعدد دیگر ممکن است اتفاق بیافتد که دارای شدت بیشتری نیز هستند. به ماساژ دادن تا زمانی که او از شما تقاضای قطع آن را نکرده است ادامه دهید. اگر درخواست اتمام ماساژ را از شما کرد، با ملایمت هر چه تمامتر و با احترام دست خود را از بابهشت بیرون آورید. به او اجازه دهید که همچنان در حالت دراز کشیده باقی بماند و از آرامش مخلوط با هیجان استفاده کافی را ببرد. یکدیگر را در آغوش کشیدن و درکنار یکدیگر خوابیدن نیز بسیار موثر است. هنگامی که که شما با هر ماساژ به مهارت

خود در این عمل می‌افزائید، زندگی سکسی و جنسیتان نیز دچار انقلاب خواهد شد و درک جدیدی از ظرافتها و قدرتهای جنسی زنانه را کشف خواهید کرد. فراموش نکنید زیباترین بخش ماساژ مالیدن دست نرم بر روی کفل و باسن زن است که زن و مرد را باوج می‌کشاند بویژه بوسیدن باسن و سوراخ آن زن را بشدت تحت تاثیر قرار می‌دهد (زنان باید قبل ازسکس سوراخ جلو عقب خود را با دقت بشویند و بوسیله خوشبو آنها را آماده لیسیدن و بوسیدن کنند تا بدبوئی آنها مرد را آزار ندهد). نقاط حساس جنسی و فیزیکی زن و مرد در ماساژ یکسان میباشند و عمدتاً عبارتند از: کفین (کف پاها و دست) - پشت زانوها - پشت ساق پاها - روی پاها - پشت رانها - روی باسن - لای باسنها - نقطه ثقل وسط هر باسن - خط کشیدگی کمر - پشت سر شانها - دور گردن - روی پیشانی و روی صورت و لپ. توجه شود که در ماساژ از دست یا پا آغشته به نرم کننده (شامپو یا روغنهای خوشبوی مخصوص ماساژ) استفاده کنید. برای لذت بیشتر می‌توانید روش بادی ماساژ (Body Massage) را بکار ببرید. در این روش طرفین بدن عوامل شناخته شده قبلیگر را با نرم کنندههای خوش بو می‌مالند و بعد با دست قسمت بالای بدن و با پای آغشته به نرم کننده پا و ساق پا و ران طرف مقابل را ماساژ می‌دهند و در این روش کمی پاها را سفت و با ملایمت به بدن طرف مقابل می‌کشند و در آخر نیز زن خود را بروی مرد می‌کشاند و از طریق بدن مالی او را ماساژ می‌دهد و در همین مرحله است که شور شهوت و عشق و ارگاسم یکی می‌شوند و طرفین به اوج جنسی می‌رسند.

۲/۴۸/۲ - ماساژ جنسی مرد

«ژوزف کرامر» از متخصصین روابط جنسی به طرح یک الگو برای ماساژ جنسی مردان می‌پردازد. بنظر می‌رسد این عمل برای هر دو نفر دهنده و گیرنده ماساژ لذتبخش باشد. این ماساژ شامل ۲۸ مرحله است. به ترتیب شامل:

- ۱- نوازش: لمس و مالیدن تمام جلوی بدن از بالا به پایین و از یک سمت به سمت دیگر با استفاده از مقداری روغن ماساژ. در این مرحله ضمن آنکه یک دست به ماساژ بدن از رانها تا پیشانی می‌پردازد با دست دیگر به آرامی آلت جنسی نوازش می‌شود.
- ۲- با استفاده از مقداری روغن یا لوسیون تمام جلوی بدن ماساژ داده می‌شود.
- ۳- در حالی که با یک دست آلت به سمت پایین کشیده می‌شود با دست دیگر بدنه آن را از بالا به پایین ماساژ می‌دهد.
- ۴- با یک دست سطح زیرین آلت را گرفته و در جهت عقربه ساعت بچرخاند. باید در محل ساعت ۶ قدری صبر کند و آلت را به سمت پایین بکشد. در همین حال باید با دست دیگر آلت را ماساژ داد.

- ۵- با انگشت یک دست روی فرنولوم (سطح زیرین ناحیه سر آلت) و با دست دیگر بیخ آلت و بیضه‌ها را فشار می‌دهد.
- ۶- در این هنگام با دو انگشت یک دست روی ناحیه بین فرنولوم تا چند سانتیمتر زیر آن را بالا و پایین می‌کشد و با دست دیگر بیخ آلت را نگه می‌دارد. به تناوب جای دستها را باید با هم عوض کرد.
- ۷- کف یک دست را روی سطح زیرین آلت گذاشته و انگشتان را دور آن حلقه می‌کند و ضمن خم کردن آلت آن را از بالا به پایین ماساژ می‌دهد.
- ۸- جای دست را عوض کرده و به شکلی ماساژ می‌دهیم که کف دست در تماس با سطح شکمی آلت و انگشتها در سطح زیرین آن قرار بگیرند.
- ۹- با یک دست آلت را ماساژ داده و با دست دیگر رانها بیضه و تمام سطح جلوی بدن را مالش دهید.
- ۱۰- با یک دست پوست آلت را در بیخ آن پایین کشیده دست دیگر را دور آلت گرفته مانند حالت بازکردن در بطری بچرخانید.
- ۱۱- مثل حالت قبل عمل کرده گاهی آلت را به سمت ساعت ۶ آن پایین بکشید.
- ۱۲- ضمن ماساژ آلت با کف دست دیگر بیضه‌ها را بشکل دورانی مالش دهید.
- ۱۳- سینه را بطور دایره‌های کوچکی ماساژ دهید.
- ۱۴- ضمن ماساژ آلت نوک سینه‌ها (پستان) را بمالید.
- ۱۵- ماساژ ناحیه بین سینه و لگن توسط سطح زیرین بازو و ساعد.
- ۱۶- ماساژ آلت با یک دست و ماساژ شکم به سمت بیضه‌ها با دست دیگر.
- ۱۷- زانوی مرد را روی پای خود قرار دهید تا کمی به بالا خم شود سپس قسمت‌های داخلی و زیرین ران را مالش دهید. با دست دیگر به آرامی آلت را نوازش کنید.
- ۱۸- حین ماساژ آلت با دست دیگر تان قسمت بین بیضه و مقعد را فشار دهید.
- ۱۹- با یک دست کیسه بیضه‌ها را به آرامی گرفته و با ناخن قلقلک دهید. می‌توانید دست دیگر را دور سر آلت بچرخانید.
- ۲۰- با یک دست بیخ آلت را گرفته و با دست دیگر سر آنرا مانند حالت آبگرفتن لیمو گرفته ضمن چرخش به سمت پایین فشار دهید. این حالت را با حالت شماره ۱۱ یک در میان انجام دهید.
- ۲۱- با یک دست سطح زیر آلت و با دست دیگر سطح مقابل آن را در خلاف جهت هم ماساژ دهید. هر چند یکبار ماساژ را متوقف کرده و آلت را از بین انگشت میانی هر دو دست بیرون بلغزانید.

- ۲۲- برانگیختن آتشین: این مرحله نیاز به مقدار زیادی روغن دارد. با کف دو دست آلت را گرفته و ضمن تغییر فشار و سرعت ماساژ دهید.
- ۲۳- آلت را با یک دست گرفته و کف دست دیگر را روی سر آن بمالید.
- ۲۴- دستها را بصورت لوله درآورده و آنها را یکی یکی روی آلت از پایین به بالا بکشید.
- ۲۵- آلت را با دو دست گرفته انگشتها را به هم قفل کنید و با کف دو دست یک واژن مصنوعی بسازید و ماساژ دهید.
- ۲۶- با یک دست بیضه ها را به سمت پایین کشیده و با دست دیگر آلت را به سمت بالا بکشید و در خلاف جهت هم نوازش کنید. پایان این مرحله می تواند به ارگاسم منجر شود.
- ۲۷- با یک انگشت پرینه (منطقه بین بیضه و مقعد) و با انگشت دست دیگر بین ابروها را فشار دهید.
- ۲۸- در این مرحله می توانید تمام عضلات خود را سفت کرده و بعد از چند لحظه به مدت نیم ساعت بدون حرکت ریلکس باقی بمانید.
- بعد از انجام این مراحل شما یا می توانید شریک جنسیتان را ماساژ بدهید یا اینکه او به کار خود ادامه دهد تا شما انزال داشته باشید. انجام این ماساژ علاوه بر زیاد کردن حجم منی باعث لذت بیشتر ارگاسم می شود.

۲/۴۸/۳- روشهای دیگر ماساژ (جلق زدن دو طرفه)

سکس مفهومی فراتر از نزدیکی کردن دارد و می تواند جنبه های نهفته احساس و شهوت شما را بیدار کند. ماساژ آلت یک مرد توسط فرد دیگر بویژه اگر بطور همزمان بشکل دو طرفه انجام شود می تواند برای هر دو شما لذتبخش باشد. بنابراین لازم است اول روش آنرا بخوبی یاد بگیرید. هر مردی دوست دارد تا یک نفر دیگر با آلتش بازی کند نوازش دهد آنرا غلقلک داده و بالاخره خوب ماساژ دهد.

ابتدا بیضه ها را با دست لمس کنید بعد به سراغ سر آلت بروید. دستتان را روی آن بچرخانید و از سمت دیگر آلت دوباره به طرف بیضه برگردید. این حرکت باید ملایم و بدون مکث باشد. کف دست را بالای آلت گذاشته انگشتان را بسته به سمت پایین بگیرید. حال کف دست خود را محکم بچرخانید. این کار باعث احساس لذت خوبی می شود. بعد بیضه ها را با انگشت گرفته با ملایمت پایین بکشید. دوباره به سراغ آلت بروید و آنرا نوازش کنید. معمولاً در این موقع یک مایع لزج از مجرای آن خارج می شود. آنرا به تمام سطح آلت بمالید. بوی خاص این مایع موجب تحریک و شهوانی شدن هردوتان خواهد شد. اگر مقدار این مایع برای ماساژ کافی نیست باید از یک لوسیون مناسب استفاده نمایید. مراحل ماساژ مرد عبارتند از:

- ۱- اول با دو دست کمر و شکم او را ماساژ داده و تحریک را شروع کنید.

- ۲- دست خود را به لوسیون آغشته کرده و با دوست آلت او را بمالید. آلت را مثل یک میله در دست گرفته از بالا به پایین بپایید. بعد بیضه ها را به آرامی گرفته آنها را بلرزانید. همین کار را با دست دیگر انجام دهید.
- ۳- با یک دست آلت را گرفته و با آن به کف دست دیگر خود ضربه بزنید.
- ۴- آلت را بین دو دست خود طوری بگیرید که انگشتان شما با آن کمی فاصله داشته باشد.
- ۵- حالا شروع به تکان دادن کنید. هرچند ممکن است در ابتدا زیاد جالب به نظر نرسد ولی بعد از مدتی می‌توانید حریف خود را با این کار حشری کنید.
- ۶- کف دو دست را مثل دو تکه چوب در دو طرف آلت گذاشته به سمت عوامل شناخته شده قبلیگر محکم فشار دهید. بعد ضمن فشار دستان خود را بالا و پایین ببرید.
- ۷- با کف دو دست آلت را گرفته انگشتها را از هم دور کنید و مثل حالت روشن کردن آتش با چوب آنرا بچرخانید.
- ۸- با انگشت شست و اشاره خود پایین آلت را مثل یک حلقه گرفته و به سمت بیضه پایین بکشید.
- ۹- همزمان با این ماساژ گاهی موهای آلت مرد را با دست دیگر گرفته و به آرامی بکشید.
- ۱۰- با یک دست آلت را از بالا به پایین ماساژ داده با دست دیگر بیضه را غلقلک دهید.
- ۱۱- موقع ماساژ با دست دیگر تان قسمت داخل ران را نوازش کنید.
- ۱۲- پاهای او را کمی از هم باز کرده مشت خود را در ناحیه بین بیضه و کون فشار دهید.
- ۱۳- با حرکت دست از پایین به بالا آلت را بدوشید.
- ۱۴- با یک دست قسمت بالای آلت را گرفته و از او بخواهید آلتش را در بین دست شما فرو کند. بلافاصله دست دیگر را جایگزین کرده و همینطور ادامه دهید.
- ۱۵- فقط با کف دست سر آلت را مثل یک مخروط بمالید تا قرمز و متورم شود.
- ۱۶- با انگشت شست و اشاره یک حلقه ساخته ولی این بار آنرا از پایین به بالا بکشید.
- ۱۷- آلت را درست مثل دستگیره در اتاق گرفته و بچرخانید تا در باز شود! میتوانید جهت چرخش را عوض کنید.
- ۱۸- همچنین می‌توانید با دست فقط شافت (بدنه) آلت را گرفته و بدون توجه به ناحیه سر تمام حرکات فوق را فقط روی بدنه آلت انجام دهید.
- ۱۹- انگشت خود را در سطح زیرین آلت از پایین به بالا آرام حرکت دهید و از شریکتان بخواهید حساس ترین نقطه آلتش را به شما نشان دهد. حالا این را زبان بزنید و بخورید.

۲/۴۸/۴- ماساژ برای سکس

یکی از مهمترین و موثرترین راههای برقراری ارتباط بدنی و روحی با شریک جنسی انجام دادن ماساژ از روی شهوت است. این ماساژ به هردوی شما کمک می کند تا از استرس و خستگی کار روزانه خلاص شوید و عوامل شناخته شده قلبیگیر لذت ببرید.

شما با توجه به علایق خود میتوانید محیط اطراف را با استفاده از نور چراغ خواب و موزیک آرام آماده کنید. فراموش نکنید که پیام گیرتلفن خودرا هم روشن کنید تا بعداً صدای زنگ تلفن مزاحم کار شما نشود!

بعد از آماده شدن شرایط بدون معطلی ماساژ شریک جنسیتان را شروع نمایید. ابتدا صورت او را نوازش کنید تا اضطراب و خستگی او برطرف شود. ماساژ گردن و شانه و پشت به رفع دردهای عضلانی کمک می کند. شما میتوانید از او با ماساژ دست و پا پذیرایی کنید. ماساژ سراسر بدن از فرق سر تا انگشت پا بسیار تحریک کننده است. شما می توانید بعضی جاهای بدنش را به نرمی و با ملامت و بعضی جاهای دیگر را محکم و با فشار ماساژ دهید.

بسیاری از زوجها که بعد از کار روزانه خسته بوده و میلی به انجام سکس ندارند بوسیله ماساژ بخوبی تحریک و آماده انجام سکس می شوند. از طرف دیگر ماساژ ارتباط و اطمینان میان شما را بیشتر می سازد. ماساژدهنده باید به عکس العمل کلامی و بدنی طرف مقابل خوب توجه کرده و با توجه به میزان رضایت و نیاز او به ماساژ سایر قسمتهای بدنش ادامه دهد. همیشه بدن شریک جنسی خود را با عشق و حساسیت لمس کنید و بیاد داشته باشید که یک ماساژ موفق فقط با لمس عاشقانه انجام می شود. چنین تصور کنید که عشق و علاقه از قلب شما به دستهایتان منتقل و از آنجا به بدن او هدایت می شود.

۲/۴۸/۵- اصول ماساژ شهوانی

- ۱- بهتر است ماساژ روی یک پارچه نرم و لطیف و روی زمین انجام شود. تختخوابهای فنری برای اینکار مناسب نیستند.
- ۲- برای انجام ماساژ باید محیط شما راحت و امن بوده و نگران آمدورفت سایرین و مزاحمت دیگران نباشید.
- ۳- دستهای خود را تمیز شسته و آنها را گرم کنید.
- ۴- مواظب باشید که روغن ماساژی که استفاده می کنید خیلی گرم یا خیلی سرد نباشد.
- ۵- ساعت مچی انگشتر و زیورآلات خود را خارج کنید تا به پوست او آسیبی نرسد.
- ۶- همیشه اول روغن ماساژ را روی دستهای خود ریخته بعد به بدن او بمالید. گاهی اگر روغن یا لوسیون ماساژ را مستقیماً روی بدن بریزید آزاردهنده خواهد بود.
- ۷- از شروع ماساژ تا پایان آن هیچوقت هردو دست خود را باهم از بدن او برنندارید.

۸- همیشه با نرمی و صرف وقت ماساژ دهید و هیچگاه عجله نکنید.

۲/۴۸/۶- روشهای انجام ماساژ:

۱- با استفاده از کف هر دو دست بدن طرف مقابل را دایره وار ماساژ دهید. این دایره را از مرکز به خارج بکشید و روی قسمتهای استخوانی بدن زیاد فشار ندهید. میتوانید ماساژ را با نوک انگشتان یا کف دست انجام دهید. همیشه بدن او را به آهستگی ماساژ دهید.

۲- شریک جنسی شما به شکم دراز میکشد و شما روی رانهای او می‌نشینید. کف دست خود را روی باسن او گذاشته انگشتها را بطرف بالا (سرش) نگه دارید. حالا با فشار بدن خود دستتان را روی پشت او بطرف سرش بالا ببرید. هنگامی که به گردن رسیدید دستها را بطرف شانه‌ها ببرید. شانه و بازو را بمالید و از آنجا به سمت باسن بروید و دوباره از اول شروع کنید.

۳- در یک طرف او بنشینید و دستها را دوطرف ستون مهرهها بگذارید و کمر او را به طرف لگن و ران بمالید.

بسیاری زنان نسبت به این امر اعتراض می‌کنند که همسرانشان نمی‌دانند به هنگام برقراری رابطه جنسی چگونه باید آنها را به لذت برسانند. باید از اینگونه زنان پرسید شما چه تقاضایی کرده اید که تا کنون برآورده نشده؟

اکثریت قریب به اتفاق زنان، زمانی که نوبت به این مسائل می‌رسد قدری خجالتی میشوند و تصور می‌کنند که مردان ملزم هستند تمام این مسائل را از پیش بدانند. این تصور به شدت اشتباه است. هیچ سکسی به طور مادرزادی نمی‌تواند به خصوصیات فیزیکی جنس مخالف خود آشنا باشد. مهارتهای عشق ورزی، هم برای مردان و هم برای زنان، یک مقوله اکتسابی است (شاید زنانی کمی پیدا شوند که معشوقه‌های خوبی به شمار روند). هر زنی در درون خود یک دنیای کاملاً عجیب و غریب را جای داده است و دارای خصوصیات منحصر بفردی می‌باشد. اغلب مواردی که برای یک زن دلپذیر است، ممکن است برای زنی دیگر هیچ معنا و مفهومی نداشته باشد. بهمین علت مردان را کاشفان سرزمین عجایب زنان می‌نامند. اگر مردی نتواند بدرون سرزمین زن خود راه یابد زندگی شاد و نشاط آوری نخواهد داشت. البته این حکم در مورد مردان نیز کمابیش صادق است. خوشبخت زن و مردی هستند که از نگاه عوامل شناخته شده قبلیگر به راز و رمز درونی هم پی می‌برند.

اجازه دهید باحقیقت روبرو شویم اگر احساس می‌کنید که شریک زندگیتان قادر به برآورده کردن نیازهای شما نیست، مقصر اصلی خودتان هستید و هیچ سکس جز خودتان مسئول آن نیست.

۲/۴۹- چرا زنان چیزی نمی‌گویند؟

بیشتر زنان تصور می‌کنند که اگر بخواهند به نحوی شریک خودشان را «راهنمایی» کنند، با این کار به نفس خود آسیب وارد کرده‌اند. البته شاید تا حدودی این عقیده صحت داشته باشد. در ایران متأسفانه اگر زنی در روابط جنسی مهارت نشان دهد بیشتر مردان مشکوک می‌شوند که نکند او قبلاً رابطه جنسی داشته است! با توجه به مطلب فوق الذکر می‌توانید در بیان خواسته‌ها و نیازهای خود کمی بیشتر دقت کنید، اما نباید دهان خود را به کلی بسته نگه دارید. برای شروع می‌توانید ابتدا از او سؤال کنید که چه چیزهایی را بیشتر دوست می‌دارد. همچنانکه به گفته‌های او گوش می‌دهید، می‌توانید عقاید خود را نیز در این زمینه وارد بحث کنید. البته نباید یک طرفه هم قضاوت کرد. گاهی اوقات اتفاق می‌افتد که زانی را مشاهده می‌کنیم که مانند معشوقه‌های عادی رفتار نمی‌کنند. برخی از آنها فقط دراز می‌کشند و انتظار دارند که طرف مقابل تمام کارها را به تنهایی برایشان انجام دهد؛ بعد هم شکایت می‌کنند که همسرشان قادر بارضای نیازهای آنها را نمی‌باشد. در چنین حالتی زن باید طرز تفکر خود را تغییر دهد.

زمانی که او در حین برشمردن علایق شخصی خودش است، شما می‌توانید خیلی راحت نیازهای خودتان را نیز وارد بحث کنید. او کاملاً متوجه می‌شود و به احتمال زیاد دوست دارد که چیزهای بیشتری در این رابطه بشنود؛ خیلی بیشتر! حتی بیشتر اوقات زن یا مرد علاقمندند حرفهای سکسی تند در بین روابط جنسی از شریکشان بشنوند. فراموش نکنید اصل اساسی روابط جنسی دوست داشتن و آزاد بودن طرفین در اظهار یا عمل به هر گونه رابطه جنسی است. یک مثال معروف می‌گوید: «در اتاق خواب که بسته شد همه چیز می‌تواند باز شود».

پیش از هر چیز باید همواره به یک نکته توجه داشته باشید: این عقیده را که او باید همه چیز را بداند از ذهن خود پاک کنید. برخی با خود تصور می‌کنند که شوهرشان باید آنقدر کارهای متفاوت را انجام دهند تا بالاخره به جایی برسند که مورد رضایت همسر قرار بگیرد.

زمانی که از مردان یا زنان سؤال می‌شود که هنگام برقراری رابطه جنسی، بیشتر به سمت چه تمایلاتی گرایش دارند، معمولاً یک جواب مشابه دریافت می‌کنیم: «من همه چیزش را دوست می‌دارم» واقعاً که!! وقتی همسرتان چنین سؤالی را از شما می‌پرسد، نمی‌خواهد میزان شهوت شما را اندازه‌گیری کند، او واقعاً می‌خواهد بداند که شما نوازش عوامل شناخته شده قبلایم قسمت را بیشتر می‌پسندید. اگر روزی همسرتان از شما یک چنین سؤالی پرسید، باید واقعاً خوشحال بشوید. بسیاری از مردان نمی‌دانند که باید یک چنین کاری را انجام دهند. اگر خودتان هم پاسخ این سؤال را نمی‌دانستید، آنوقت باید بیشتر روی این قضیه کار کنید.

۲/۴۹/۱- اگر نمی‌گویید نباید انتظارش را هم داشته باشید

اگر شما با او در مورد نقاط حساس بدن خود صحبت نکنید، او هم چیزی دستگیرش نخواهد شد. باید در مورد این مطلب با او صحبت کنید. واکنشهای جنسی زنان خیلی پیچیده تر از مردان است. شاید خودتان بدانید که چه می‌خواهید، اما انتظار نداشته باشید که بدون مطرح کردن نیازهایتان همسران هم بدانند که شما از او چه انتظاراتی دارید. باید گارد خود را کمی باز کنید و او را نیز به سرزمین اسرار خود راه دهید.

باز هم باید اشاره کنم که نیازی نیست که برای مطرح کردن این موارد اضطراب داشته باشید، فقط کافی است دهان خود را باز کنید تا ببیند که چقدر راحت او شما را به نقطه دلخواه خواهد برد. مردان همیشه آماده امتحان کردن چیزهای جدید هستند. «به همین دلیل است که زنان به سمت مردان کشیده می‌شوند، چراکه سرزمین رویاهای زنان، زمین بازی مردان است.» فراموش نکنید که روابط سکسی از دوران آدم و حوا وجود داشته و این غریزه بین انسان و حیوان مشترک است و تنها فرق آن اینست که انسانها این غریزه جنسی را می‌توانند بیک ابزار یا رابطه لطیف تبدیل کنند. بررسی روابط جنسی برخ حیوانات نظیر گربه نشان می‌دهد که آنان نیز برای حصول به یک سکس کامل قبل از نزدیکی مدتی به عشق‌بازی مشغول می‌شوند در حالیکه حیواناتی نظیر خروس مثل برخی مردان یکباره عمل دخول را بدون هیچ مقدمه ای انجام می‌دهند! بیچاره مرغ! شاید بهمین علت پیامبر اسلام هم فرموده کم مثل خروس نزدیکی نکنید. جالب آنکه حضرت محمد تنها پیامبری است که روی مسائل جنسی همچون یک روانشناس جنسی راهنمائیهای ارزنده می‌کند اما حتی زنان و مردان مذهبی هم به این نکات کمتر توجه دارند.

۲/۴۹/۲- خجالت نکشید و نترسید

زنان اگر می‌دانستند که همسرانشان تا چه اندازه نسبت به عقاید جدید روی باز از خود نشان می‌دهند، متعجب می‌شدند. آیا دوست دارید شدیدتر این کار را با شما انجام دهد؟ بیشتر مردان منتظر بدست آوردن چنین فرصتی هستند! انتظار سکس بهتری دارید؟ بیشتر مردان تمایل زیادی به انجام چنین کاری دارند. بیش از اندازه سریع است؟ یا خیلی کند؟ چه دلیلی می‌تواند شما را از بیان احساسات باز دارد؟ فقط کافی است این کار را با در نظر گفتن حساسیت و با رعایت کامل ارزش و احترام انجام دهید تا زندگی جنسیتان ارتقا پیدا کند.

زنی بود که آرزو داشت در کشتی با همسر خود رابطه جنسی برقرار کند، پس از مدتها که این مطلب را با شوهرش در میان گذاشت؛ او نیز در یک روز گرم تابستان، یک قایق تفریحی اجاره کرد و او را به اعماق دریا برد و در آنجا تجربه مورد علاقه‌اش را نصیبش کرد. آنقدر این تجربه برای این زن جالب بود که این داستان را برای تمام دوستانش تعریف می‌کرد. البته شاید این رهنمودها برای کسانی که درگیر مشکلات متعدد زندگی هستند قابل استفاده نباشد اما فراموش نکنید که سکس

جنسی پایه و دوام خانواده است بهمین علت بعضی اوقات یک زوجی را می‌شناسید که علیرغم محدودیت مالی و مشکلات اقتصادی از بودن با عوامل شناخته شده قبلی لذت می‌برند ولی زوجهای پولدار و متمول هم مشناسیم که چشم دیدن عوامل شناخته شده قبلی را ندارند. راستی می‌دانید دلیل این موضوع چیست؟ با توجه به توضیحاتی که قبلاً داده شد واضح است مردی که بتواند دنیای درون زن مورد علاقه خود را بشناسد دروازه فتح آنرا نیز می‌گشاید درحالی که مردان پولدار ممکنست دنیای بیرون زنان را بشناسند و کیف پول او را پر کنند اما دروازه درون زن را نمی‌شناسند. از طرف دیگر زن همیشه دوست دارد توسط مرد مورد علاقه‌اش تسخیر شود تا اسیر!! و برای تسخیر زن نیز مثل هر قلعه و بارو باید از درون آنرا تسخیر کرد یعنی بدون همراهی زن تسخیر او ممکن نیست!

همسر شما علاقه بسیار زیادی دارد که بداند چه چیزهایی شما را تحریک می‌کند؛ این موضوع به خصوص در بین زوجهای ایرانی ابهام آور است که زن یا مرد خجالت می‌کشند آنچه را که تمایل دارند بگویند و یا عمل کنند. یک تحقیق میدانی نشان می‌دهد که بسیاری مردان بدان دلیل به معشوقه یا دوست دختر پناه می‌برند که خود را با او راحت‌تر می‌بینند و روابط جنسی با او برقرار می‌کنند که با زن خود از آن عاجز هستند. زنان باید باین نکته توجه کنند که دختران جوان (راهزنان جنسی مردان) بیشتر با تمایلات مردان آشنا هستند و بهمین دلیل بیشتر مردان به سوی این قبیل زنان کشیده می‌شوند.

۲/۴۹/۳- توقع نداشته باشید که تمام انتظاراتان درجا برآورده شود

زمانی که از نیازهای خود صحبت می‌کنید، نباید انتظارات غیرواقعی داشته باشید. رویاهای برخی از زنان بیش از اندازه پیچیده می‌شوند. به عنوان مثال اگر آرزو دارید رابطه جنسی را در هلیکوپتر شخصی تجربه کنید، نباید انتظار داشته باشید که او سریعاً کلاس خلبانی برود و مدرک خود را بگیرد و شما را به آرزویتان برساند! اگر واقعاً دلتان می‌خواهد که چنین رویایی به حقیقت بپیوندد، می‌توانید خودتان بروید و مدرک خلبانی بگیرید، و یا کمی بیشتر از خلاقیت خود استفاده کنید!! آیا در مورد رابطه جنسی خود خیال پردازی می‌کنید؟ تقریباً زمانیکه این سؤال را از زنان به خصوص زنان ایرانی و کشورهای جهان سوم می‌پرسید، تمام آنها پاسخ منفی به این پرسش می‌دهند، چرا که تصور می‌کنند ممکن است به چشم یک دختر بی شرم و هرزه به آنها نگاه کنند؛ اما حقیقت اینجاست که همه انسانها چنین کاری را انجام می‌دهند و می‌توان گفت که این کار را حتی به صورت مکرر انجام می‌دهند. خیال پردازی می‌تواند هنگام برقراری رابطه جنسی، هنگام نشستن در کلاس، در محل کار، هنگام رانندگی و یا هر کجای دیگر اتفاق بیفتد. به هر حال خیال پردازی یک امر کاملاً معمولی و رایج است؛ خیلی خیلی رایج. پس بهتر است که خجالت و

ترس را کنار بگذارید! هیچ چیز بدی در خیال پردازی وجود ندارد. بیشتر روانشناسان معتقدند که این امر یکی از طبیعی‌ترین راهها برای شناخت جنسیت و موجودیت فردی انسانهاست. یکی از دلایلی که بیشتر زنان معمولاً در مورد نیازهای خود در بستر صحبت نمی‌کنند این است که خودشان را به خوبی نمی‌شناسند. شاید دلیل این امر سرکوبی، خجالت، ترس، تجربه تلخ و یا هر چیز دیگر باشد، تعداد زیادی از زنان هیچگاه به خودشان اجازه نمی‌دهند که جنبه جنسی خودشان را اکتشاف کنند. باید پرسید که چنین زنانی منتظر چه چیز هستند! کمتر چیزی وجود دارد که مانند رابطه جنسی بتواند به انسان حس سرزندگی بدهد. چرا باید چنین هدیه خدادادی و فوق‌العاده را خراب کرد؟ مطمئن باشید که همسران نیز در این رابطه منتظر ابراز و خواستن شما هستند.

تنها نکته‌ای که در آخر بدان باید توجه نمود، این است که انزال زنان نه تنها از نظر بصری تحریک‌کننده می‌باشد، بلکه انجام آن احساس فوق‌العاده‌ای به هر دو طرف القا می‌کند. تخلیه جنسی و حس رضایتی که از این طریق به بانوان دست می‌دهد، با هیچ چیز دیگری قابل مقایسه نیست. دانستن این نکته که زنان چقدر مردان را بخاطر ناموفق بودن و عدم رضایت کافی در سکس مقصر می‌دانند، خیلی جالب است.

تحقیقات بعمل آمده لیستی از فانتزی‌های شهوانی زنان و انتظارات آنها از مردان را به شرح ذیل ارائه می‌دهد:

۱- توجه کامل به تمام بدن او: بسیاری از دخترها و زنان دوست دارند که مردشان به تمامی بدنشان توجه داشته باشد و فقط متوجه اندامهای جنسی نباشد. بعضی از اظهار نظرهای زنان در این مورد از این قرار است:

«من می‌خواهم او سراسر بدن من از منج پا تا پشتم را ببوسد و لیس بزند»

«من دوست دارم مرد نواحی حساس دیگر بدنم غیر از واژن را هم تحریک کند»

اگر شما کمی وقت صرف نوازش داخل رانها یا بوسیدن دست او بکنید مفید است. بعلاوه او هم به همین روش شما را تحریک می‌کند و به این ترتیب هر دو شما بعداً از نزدیکی لذت بیشتری خواهید برد.

۲- استفاده از لبها: زنان جملات تحریک‌کننده را خیلی دوست دارند. گفتن عبارتها و جملاتی مانند: «حالا کمی سمت راست را تحریک کن» یا «حالا بیا بالا» اووه و بله. زنان دوست دارند موقع سکس صدای حاکی از رضایتمندی شما را بشنوند تا مطمئن شوند آنچه را که برای شما انجام می‌دهند خوب است.

بعلاوه آنها دوست دارند موقع سکس شما با آنها صحبت کنید، آنها را ببوسید و پایین بروید و سکس دهانی انجام دهید، با انگشتان آنها را تحریک کنید، و در موقع مناسب آلت خود را وارد واژن کنید.

ولی بعد از انجام نزدیکی بازهم با لبهایتان مشغول آنها باشید! و باز هم کلمات محبت آمیز بگوئید و دوباره آنها را ببوسید.

۳- موقع سکس با آنها مانند یک فاحشه رفتار کنید! بسیاری از خواسته‌ها و رویاهای سکسی زنان هرگز تحقق نمی‌یابد. بعضی از آنها می‌گویند: دیگر از اینکه در اتاق خواب یک زن محترم باشیم و با ما به نرمی رفتار کنند، خسته شده‌ایم! ما دوست داریم مردمان با ما خشن‌تر سکس کنند! البته استنباط من این است که عده‌ای از زنان دوست دارند در اتاق خواب قدری هرزگی جنسی ببینند تا بدون ملاحظه و تعارف بتوانند سکس کنند و از آن لذت ببرند. البته آنها از این نکته هم می‌ترسند که مردشان با آنها در بیرون از اتاق خواب نیز همانطور رفتار کند!!

۴- سخنان نیشدار و گزنده: بعضی از زنان دوستدار کلمات و سخنان نیش دار و گاهی حتی بی‌ادبانه‌ای هستند که در سایر مواقع از شنیدن آن شرمند می‌شوند. در واقع آنها می‌خواهند مرد تعارف را کنار بگذارد و با آنها در مورد سکس، بی‌پرده سخن بگوید.

۵- در رختخواب به آنها حمله کنید! بیشتر زنان که به مراکز سکسوزی مراجعه کرده‌اند یادآور شده‌اند که خواستار هجوم و حمله به او بهنگام سکس می‌باشند. حتی بعضی از آنها از خشونت به هنگام سکس مانند: ضربه زدن، کشیدن موها احساس رضایت‌مندی می‌کنند. البته منظور این نیست که شما به خانه بروید و همسر خود را کتک بزنید! بلکه منظور این است که هنگام انجام عمل جنسی قدری نرمی و لطافت را کنار بگذارید و خشن‌تر با او سکس کنید. بدون شک هیچ زنی از اینکه شوهر پرخاشگری داشته باشد لذت نمی‌برد.

هر چقدر هم که از شروع زندگی مشترک شما و همسرتان زمان گذشته باشد، بازهم شما همیشه شروع کننده سکس هستید. هرچند مردان از پیش قدم شدن برای سکس هیچ ابایی ندارند ولی همه آنها دوست دارند که گاهی هم زن اولین قدم را برای شروع بردارد. در حقیقت مردان هیچوقت نمی‌فهمند که چرا بعضی از زنان هرگز به هنگام احساس تحریک جنسی و شهوت، از آنها تقاضای سکس نمی‌کنند؟

برای خودداری زنان در ابراز تمایل و اقدام برای شروع سکس دلایل متعددی وجود دارد که در اینجا شایع‌ترین آنها را مورد بررسی قرار می‌دهیم. شما با بکارگیری چند نکته ساده می‌توانید بر این اشتباه زن فایق آمده و او را وادار سازید که حداقل در نیمی از موارد برای انجام سکس با شما پیشقدم شود.

۱- اغلب زنان احساس می‌کنند که اجباری برای شروع سکس ندارند. آنها می‌دانند که مرد هر وقت که بخواهد تقاضای خود را برای سکس مطرح می‌کند و آنها خواسته مرد را برآورده خواهند کرد. وقتی که همیشه شما درخواست کننده سکس باشید، دیگر زن اجباری برای خودش در اینکار نخواهد دید و احساس می‌کند که هرگز مجبور به شروع سکس نخواهد بود

۲- برای حل این مشکل شما باید گاهی خویشتن دار باشید تا ارزش شما مشخص شود! اگر شما قبلاً در هفته چند بار سکس داشته اید حالا زن در همین فاصله زمانی منتظر شماست. در طول هفته او را با بوسه‌های شهوانی و ماساژ تحریک کنید و هنگامی که احساس کردید که خوب تحریک شده است، زیرکانه خود را کنار بکشید و بکار دیگری غیر از سکس مشغول شوید. اگر یک هفته به اینکار ادامه دهید مطمئن باشید آنقدر او را تحریک کرده‌اید که مطمئناً دیگر شب جمعه، شما را راحت نخواهد گذاشت!!

۳- در برخی از جوامع عقب افتاده این تصور وجود دارد که فقط زنانی هرزه و بدکاره شروع کننده سکس هستند. لذا درخواست سکس از جانب زن یک پدیده زشت محسوب شده و همه از آن روی گردانند. در چنین شرایط فرهنگی، زن می‌پندارد که در صورت پیش قدم شدن برای شروع سکس، از جانب مرد متهم به هرزگی و فساد شده و ممکنست از سوی او رانده شود.

۴- شما باید ریشه چنین تفکری را در ذهن او بخشکانید. فقط کافی است یکروز برای او توضیح دهید که چگونه و با انجام چه کارهایی توسط وی، تحریک می‌شوید و به او بگویید چون شما زن و شوهر هستید شروع سکس توسط او به هیچ وجه عیبی نداشته و شما را خیلی خوشحال می‌کند. منتظر برداشتن اولین قدم از سوی همسرتان باشید و او را بخوبی در مورد رفتاری که انجام می‌دهد راهنمایی کنید. وقتی او نشانه‌های لذت را در وجود شما ببیند و مورد تشویق قرار گیرد، کلیه افکار پوسیده قبلی را بدست فراموشی خواهد سپرد.

۵- بعضی از زنان بخاطر ترس از طرد شدن از سوی مرد، هرگز برای شروع سکس پیش قدم نمیشوند. آنها همیشه از بابت واکنش منفی از سوی مرد نگرانند و میترسند عملی را انجام دهند که مورد پسند و رضایت مرد نباشد.

برای غلبه بر چنین احساسی باید او را مرتب مورد تشویق قرار دهید. مثلاً اگر زن دست خود را روی ران شما گذاشت، دستش را همانجا بگیرید یا اگر شما را بوسید، شما هم با بوسه‌های آتشین پاسخ او را بدهید و همین طور او را مرحله به مرحله جلو ببرید.

به این ترتیب با واکنش مناسب به تحریکات او میتوانید اعتماد به نفس زن را بالا برده و ترس او را از بین ببرید. بعد از مدتی زن می‌تواند براحتی خودش سکس را شروع کند. برای کمک بیشتر به او بهتر است برایش توضیح دهید که از انجام چه کارهایی در سکس لذت بیشتری می‌برید. او با کمال میل آنها را برای شما انجام خواهد داد. بیاد داشته باشید که هرگونه عکس‌العمل ناخوشایندی از جانب شما ممکن است تاثیر منفی و غیرقابل جبرانی در ذهن او بجا بگذارد.

۶- گاهی ممکن است زن سرحال نبوده و دل و دماغ برای سکس نداشته باشد. کاهش میل جنسی در زن یا عدم جذابیت مرد برای او، همه می‌توانند باعث شوند تا زن به بهانه‌های گوناگون مثل سردرد یا احساس کسالت از انجام عمل جنسی سر باز زند.

بی میلی جنسی در زن مشکلترین و سخت ترین موضوعی است که شما با آن مواجه می‌شوید. ابتدا باید مشخص کنید که علت بی علاقه‌گی زن به سکس چیست، سپس درصدد رفع علت آن برآیید. اگر به مرور زمان و بتدریج علاقه او نسبت به شما کم شده باشد، باید علت آنرا دقیقاً بررسی نموده و موقعیت خود را تثبیت کنید. اگر سکس برای شما عادی شده، سعی کنید تا روش سکس خود را عوض کنید و جذابیت بیشتری به آن بدهید. بزودی خواهید دید که تمایل همسرتان برای سکس با شما بالا خواهد گرفت.

در صورتیکه شما جذابیت سابق خود را برای او از دست داده و برایش عادی شده اید، باید مجدداً به حال و هوای گذشته برگردید و مجدداً صفات جذاب و مورد علاقه او و خواسته‌هایش را در خود زنده کنید. به این ترتیب خیلی زود آتش عشق و علاقه او نسبت به شما دوباره شعله‌ور خواهد شد.

با کمی صبر و پشتکار و بکار گیری نکات بالا شما می‌توانید حتی خجالتی ترین زنان را هم وادار کنید تا در برخورد با شما برای شروع سکس پیش قدم باشند.

بودا می‌گوید: «من هیچ شکل، رایحه، صدا و یا تماسی را مانند وجود یک زن سراغ ندارم که بتواند اینچنین در یک مرد ایجاد هیجان کند». در واقع زمانی که ما چیزی را می‌بوئیم فقط بینی ما آن را حس می‌کند. این وضعیت برای در کلام و سایر حواس نیز صادق است بجز حس لامسه... در تمام سطح پوست ما مراکز لامسه وجود دارند. وقتی می‌گوییم که کسی را با تمام وجود دوست داریم اغراق نکرده‌ایم چون در عشق هر نقطه از سطح بدن ما مرکزی برای احساس لذت می‌باشد. دلیلی که پیرمرد و پیرزنان اینهمه با علاقه یکدیگر را نوازش می‌کنند این است که آنها ضعف قدرت جنسی را براحتی با لامسه جبران می‌کنند... حال با این مقدمه می‌خواهم مطلبی را برایتان روشن کنم...

آقایان متأسفانه بدلیل عدم تربیت جنسی فکر میکنند که کشش جنسی یک مرحله دارد و آن هم دوی دردش رابطه جسمی می‌باشد!! آقایان بمحض اینکه گرایشی از همسرشان به سمت خود احساس کنند میگویند: ...خب دیگه، الان وقتشه که من نقش یک شوهر ایدآل رو بازی کنم!!! و شروع به رابطه جنسی می‌کنند و بعد هم فکر می‌کنند که عجب شوهران کاردرستی هستند که این همه به همسرانشان رسیدگی می‌کنند!! نتیجه اینکه بدلیل عدم استفاده درست از رابطه جنسی زن دچار یک نارضایتی پنهان می‌شود. زیرا که مانند کسی می‌ماند که آب می‌خورد ولی هنوز تشنه می‌باشد... باید بدانید که کشش جنسی مراحل دارد... مثلاً اگر آن را به ۱۰ قسمت تقسیم کنیم از

درجه ۱ تا ۶ یا ۷ لازم نیست شما را رابطه جنسی داشته باشید چون خواست زن نیست...ولی شما هر مرحله ای رو ۱۰ تعبیر می کنید و می گوئید :... زن، برو تا بریم!!!!

چیزی که باید بدانید این است که حس لامسه یکی از عواملیست که براحتی نیاز جنسی زن را بدون ایجاد رابطه در مراحل ابتدایی پاسخگو می باشد... متأسفانه آقایان فکر می کنند که رابطه مانند چراغ برق است که تا کلید آن را بزنی همه جا روشن و غرق شادی شود و به محض خاموشی همواره برای روشن شدن آماده باشد!!.. آقایان باید بدانند که اهمیت لامسه برای همسرانتان خیلی بیشتر از میکانیسم اقتران می باشد. حتماً باید کشتش را در مراحل ابتدایی شناسایی کنید و از تکنیکهای مختلف برای ارضای روحی و جسمی وی استفاده کنید...از آن جمله من به تکنیک ماساژ دادن اشاره میکنم...

ماساژ دادن اندامهای بدن ضمن اینکه باعث بهتر حرکت در آمدن خون در بدن شده و خستگی را دفع می کند از نظر روحی یک نوع قدردانی مرد را برای زن تداعی می کند و نیز امکان ارضا جسمی و روحی را در مراحل پایین که منظور زن ایجاد رابطه نمی باشد را داراست... زن به محض تماس دست یک مرد با خود احساس لذت و شعفی را در تمام بدن خود حس می کند. ماساژ دادن و لمس کمر و نقاط بدن او عموماً یک حالت خلسه روحی برای زن بوجود می آورد که این حالت براحتی ارضا کننده روح وی می باشد و دیگر نیازی نیست که شما از رابطه فیزیکی استفاده کنید و پدر خود و همسران را در آورید...آخرش هم خسته و کوفته یواشکی فکر کنید چرا دیگه لذتی نداره؟؟.. انگار یه چیزی کمه؟؟!!

پس در لحظاتی که در همسران احساس سبک کشش جنسی می کنید با ماساژ دادن وی را به آرامش برسانید و انرژی خود را حفظ کنید ضمن اینکه از بی اثر کردن رابطه جنسی با همسران جلوگیری کرده اید...

۲/۵۰- فرق انزال با ارگاسم در آقایان

شما باید سه مرحله انزال را در مردان تشخیص دهید. یادآور می شود که ترتیب مراحل لزوماً بشکل زیر نبوده و هر عوامل شناخته شده قبلیام می تواند جایگزین دیگری گردد.

۲/۵۰/۱- پیش انزال - این مرحله زمانیست که فرد به اصطلاح حس می کند که آلتش برای خارج کردن اسپرم از بدن آمادگی دارد. در این مرحله نقاط حساس در طول آلت و همچنین فشار روانی در فرد کاملاً بالا می رود.

۲/۵۰/۲- انزال - این مرحله زمانیست که اسپرم از بدن خارج می گردد. انزال بدلیل تمرکز فیزیکی و فکری بروی نقاط حساس در مرحله پیش انزال صورت می گیرد. انزال می تواند کامل و با ناقص باشد. این همان مرحله ایست که آقایان ازش فرار می کنند!

۲/۵۰/۳- انزال زودرس که تا قبل ۴۰ سالگی مهمترین اختلال جنسی مردا زودانزالی هست و بعد از آن ناتوانی در نعوظ مطلوب... وجود دارد.

بطور کلی این مسئله در ۳۰٪ همه مردان وجود دارد... ضمن اینکه تا ۷۰٪ زوجین به نوعی در یکی از مراحل زندگی زناشوئی درگیر این مسئله می‌باشند. اما اینکه چرا باید این عارضه درمان شود. علت اصلی درمان اینست که این مسئله ایجاد استرس شدیدی در مرد می‌کند بطوری که اجازه نمی‌دهد نه خودش لذت ببرد و نه شریک جنسی‌اش. اگه قرار باشد که به مقاربت جنسی به عنوان راهی برای تمدد اعصاب بنگریم اما خودش همراه با استرس و زجر و عذاب باشه... مسلماً لذتی نخواهد داشت. زودانزالی نه تنها در زمان مقاربت ایجاد مشکل می‌کند بلکه در بقیه دوران زناشوئی هم ایجاد اختلال خواهد نمود.

هرگاه مرد زودتر از زن ارضا گردد و لو نیم ساعت به طول بینجامد گوییم این پدیده رخ داده است. این بیماری در جامعه ما بسیار شایع شده است. در پی افزایش سن ازدواج و رواج پدیده‌هایی همچون خود استمنا و... باعث شده فرد آنقدر سکس حقیقی را در نظر خود بزرگ کند که وقتی با آن مواجه می‌شود قدرت کنترلی کمتری بر خود دارد فلذا زود ارضا می‌شود...
علل :

- مقاربت با فواحش
 - سکس در اماکن نامناسب مثلا در ماشین و... که توام با ترس از رسوایی باشد باعث می‌شود که فرد سریعتر طلب انزال کند و در صورت تداوم از نظر روانشناسی مثل سگ پاولوف شرطی شده و به آن خو بگیرد.
 - مشاهده فیلمها و عکسهای محرک و مطالعه داستانهای پورنوگرافی (هرزه نگاری) که معمولاً پس از آن خودارضایی صورت می‌گیرد نیز در ایجاد این حالت موثر است.
 - ضعف قوای بدنی نیز در ایجاد این حالت موثر است.
- در کشورهای اروپایی به علت دیدگاه انسانی و روابط آزاد که وجود دارد فرد از زمان کودکی همه را برهنه می‌بیند در نتیجه چشم عادت می‌کند اما متاسفانه در کشور ما جوانان با دیدن یک ساق پا بر انگیزته شده و اقدام به خود ارضایی می‌کنند. در نتیجه ثابت شده این مسائل عامل مهمی در ایجاد این بیماری است.
- درمان: این بیماری کاملاً ریشه عصبی دارد در نتیجه فرد باید تکنیکهای آرامش و تمرکز را فرا بگیرد و انجام دهد. متاسفانه عده‌ای با خوردن تریاک که گاه تا دو ساعت عمل انزال را به تاخیر می‌اندازد و یا استفاده از اسپری‌های بی‌حس کننده و... اقدام به درمان این حالت می‌کنند که بر همگان روشن نیست به ویژه در مورد مواد مخدر چه آثار زیانباری دارد. تمامی داروهایی که در این مورد مصرف می‌گردد رفلکس را به تاخیر انداخته و اعصاب را آرام می‌کند. اما من به شما توصیه می‌کنم با روشهای طبیعی اقدام به مهار خود بنمایید:

۱- استفاده از کاندوم که البته برخی مواد بی حس کننده در خود دارند. البته استفاده از کاندوم ضروریست منتها برای کسانی که تنها یک شریک جنسی دارند استفاده از آن اختیاری است به شرطی که از دیگر تکنیکهای جلوگیری استفاده نمایند. کاندوم تماس مستقیم را کاهش داده و در رفع این حالت بسیار موثر است.

۲- تمرکز بر اموری به غیر از سکس مثل یک موزیک آرامش بخش و... به جای تمرکز بر اندام طرف مقابل و یا حالات سکس... این روش مهم ترین روش است. بر اعصاب خود مسلط شوید و اصول آرامش را تمرین کنید. در چنین حالتی اختیار اتمام سکس به دست طرف مقابل می افتد و این برای زنان بسیار حایز اهمیت است که شما او را به اوج لذت رسانیده‌اید... این امر باعث وابستگی عمیق وی به شما خواهد شد که البته امیدوارم قدر قلب رئوف او را بدانید...

۳- افزایش تعداد مقاربت نیز بسیار موثر می باشد مثلاً از هفته ای دو بار آن را به ۵-۶ بار در هفته افزایش دهید.

۴- روش ماسترز و جانسون (فشار به آلت توسط شریک جنسی با دست در حین مقاربت تا جایی که نوعی درد جای لذت را بگیرد).

۵- در نهایت تجربه ثابت کرده ورزش سنگین به همراه خوردن غذاهای کم حجم ولی پرانرژی به جای وعدههای سنگین در دیر ارضا شدن تاثیر دارند. اصولاً قند خون پایین و تهی بودن معده نیز در دیر ارضا شدن تاثیر دارند.

قدیمیها نیز از سفیده تخم مرغ استفاده می کردند (به صورت استعمال خارجی)

عوارض انزال زودرس: خیانت و یافتن شریک جنسی جدید از علایم این بیماریست. وقتی انسان کاملاً ارضا نمی شود دچار عقدههای روانی و افسردگی و... شده و بالاخره تا حدی می تواند این وضعیت را تحمل نماید. در هر حال به نفر ثانی گرایش پیدا خواهد نمود. اما اگر شما به این حالت دچارید تا زمانی که معالجه شوی سعی کنید قبل از دخول و تحریک آلت با نوازش نواحی حساس مثل لاله گوش و سینهها و نواحی گردن و... (همه چی رو که همیشه بهتون یاد داد) و نیز سکس دهانی به ویژه تحریک کلیتوریس (چوچوله) که بنا به اعتقاد بسیاری از اهل فن حساسترین نقطه زن و در حقیقت آلت جنسی اوست که بسیار حساس می باشد و نباید با آن خشن رفتار نمود زن را ارضا نمود.

می توانید در صورت ارضا شدن با توسل به این اعمال موقتاً شریک جنسی تان را ارضا نمایید تا درمان شوید.

۲/۵۱- طرز رساندن زن به ارگاسم

این سوال برای آقایان و زنان همیشه مطرح بوده که آیا زنان هم انزال داشته و مایعی از خود دفع می کنند؟ زنان بهنگام ارگاسم، مایعی از غدد بارتولن (در داخل واژن) خود دفع می نمایند. نظر غالب براین است که تحریک نقطه جی می تواند به دفع مایع بهنگام ارگاسم منجرشود. البته برخی

از دخترها حتی با سکس دهانی و یا تحریک دست هم می‌توانند چنین مایعی دفع کنند. مقدار مایع دفع شده کاملاً متغیر است. این مایع بهنگام خروج گرم، چسبنده و کمی تیره رنگ است. در عوام فکر می‌کردند که این ماده از پیش‌ابراه ترشح می‌شود، اما این مسئله اصلاً صحت ندارد و این ماده صرفاً از واژن ترشح شده و جنبه پزشکی دارد. (برای لیز کردن مجرا و ورود راحت اسپرم به داخل رحم می‌باشد).

برای این منظور اصول زیر را باید مد نظر قرارداد:

اصل اول:

در ابتدا خیلی مهم است که سکس شما در محیطی آرام و بدون استرس صورت گیرد. بعلاوه باید ارتباط شما صمیمانه و راحت باشد. اهمیت این موضوع از آن جهت است که موقع ارگاسم، زنان احساسی مشابه دفع ادرار دارند، بنابراین شما با اطمینان بخشیدن به او از اینکه هیچ اتفاق بدی نمی‌افتد و مانع شدن از ایجاد اضطراب در او بخاطر این احساس می‌توانید شانس ارگاسم را در شریک جنسیتان بالاتر ببرید.

اصل دوم:

با استفاده از نوک انگشتان در داخل واژن به فاصله یک بند انگشت قسمت اسفنجی را پیدا کنید. می‌توانید انگشت دیگر خود را هم وارد واژن کرده و این نقطه را به سمت بالا مالش دهید. فشار کمی به آن وارد کنید. همین موقع ممکن است به او احساس دفع ادرار دست دهد. این حالت دقیقاً برابر با ارگاسم است.

اصل سوم:

همزمان با تحریک نقطه جی (نقطه ای که در بالا ذکر شد) از داخل واژن، با انگشت دیگر خود کلیتوریس را هم تحریک کنید. از او بخواهید تا ماهیچه‌های لگنی خود را منقبض کند. با دست شکم او را نوازش کنید.

با تمرین این روش می‌توانید لذت زیادی از سکس خود ببرید و ارگاسم را برای او لذتبخش تر کنید. سایر تکنیک‌های موجود در مناسبات بین زوجین که از آنها به عنوان تکنیک‌های عشقبازی یاد می‌شود عبارتند از: کشش جنسی زن دارای مراحل مختلفی بوده که آرامش بخشیدن به آن مستلزم رابطه جنسی نمی‌باشد. بلکه کارهای عمومی تر و ساده‌تر براحتی می‌تواند خیلی تاثیرگذارتر از رابطه جنسی باشد... توصیه می‌شود کارهای زیر را برای موفقیت در سکس جنسی بکار ببرید.

۱- حمام کردن... می‌توانید هرچند وقت یکبار که احساس کردید رابطه فیما بین شما رو به سکون می‌باشد، با دیدن اولین علائم کشش جنسی در همسرتان از این تکنیک استفاده کنید... شستشوی همسر با آب ولرم به راحتی علائمی از سپاسگزاری را در وی نمایان خواهد کرد... این مسئله بسادگی آثار خستگی روحی و جسمی را از چهره وی خواهد زدود و به

سرعت آتش عشق وی را زیاد خواهد کرد... واقعاً در آن لحظات نمی توانید تصور کنید همسرتان چگونه از اینکار لذت می برد.

۲- شانه کردن... بارها و بارها عنوان شده که این تکنیک قادر است آثار بیاد مدنی بجای بگذارد اما کمتر مردی را دیده شده که آن را انجام دهد این تکنیک زمانی توصیه میشود که همسر شما می خواهد نیم ساعت یک بند صحبت کند و فقط احتیاج به گوش دارد احرف زدن زن بدلیل اینکه خط مشی ثابتی را دنبال نمیکند سرعت مرد را کلافه و گیج می کند. اما با این شیوه مرد شروع به برس کشیدن به گیسوان همسرش کرده و یک دلیل موجه برای سکوت و گوش دادن پیدا می کند... زن نیز بعد از مدتی صحبت کردن بشدت آرام میشود و حتی نمی داند چگونه از شما تشکر کند...

۳- لاک زدن... این تکنیک در زمانی توصیه می شود که همسرتان احتیاج دارد که با شما حرف نزنند!!! زن همانطور که یک مرتبه با انرژی شروع به صحبت می کند یک مرتبه نیز ساکت می شود و اگر از مسئله ای آزرده خاطر باشد مانند گربه خود را جمع کرده و شاید مدتها نظاره گر شما باشد... زنان واقعاً از اینکه همسرشان ناخنهای آنها را لاک بزند احساس شعف می کنند... شما میتوانید از این تکنیک در لحظاتی که احساس میکنید همسرتان برای خروج از این وضعیت احتیاج به یک شوک دارد استفاده کنید... مطمئن باشید که لبخند را به چهره وی باز خواهید گرداند...

۴- نوازش... باز هم لامسه.. بارها به شوهران تاکید شده که در زمانی که می خواهند تلویزیون تماشا کنند و همسر آنان نیز می خواهد که به او توجه شود از تکنیک نوازش گیسوان استفاده کنند... شوهر میتواند در حالیکه بروی مبل نشسته است سر همسر را بروی پاهای خود گذاشته و مشغول بازی با موهای وی شود... مطمئن باشید که در این لحظه زن مثل چوب خشک شده و جیکش هم در نمی آید!! شما هم براحتی به برنامه تان توجه کرده اید و هم همسرتان را از خود نرنجانید... زن نیز با این نوازش آرام می شود و یا در آغوشتان می خوابد و یا به برنامه ای که شما می بینید توجه می کند...

تکنیکهای واقعاً زیادی وجود دارند که چند تا از ساده ترین آنها ذکر شد تا بدانید سعادت و اثبات علاقه بسیار ساده و پیش روی شماست ولی آن را نمی بینید... بدانید که با کمی تفکر شما نیز تکنیکهای بیشماری در ذهن خود دارید که میتوانید از آنها استفاده کنید.....

۲/۵۱- طرز رساندن زن به ارگاسم

این سوال برای آقایان و زنان همیشه مطرح بوده که آیا زنان هم انزال داشته و مایعی از خود دفع می کنند؟ زنان بهنگام ارگاسم، مایعی از غدد بارتولن (در داخل واژن) خود دفع می نمایند. نظر غالب براین است که تحریک نقطه جی می تواند به دفع مایع بهنگام ارگاسم منجر شود. البته برخی از دخترها حتی با سکس دهانی و یا تحریک دست هم می توانند چنین مایعی دفع کنند.

مقدار مایع دفع شده کاملاً متغیر است. این مایع بهنگام خروج گرم، چسبنده و کمی تیره رنگ است. در عوام فکر می‌کردند که این ماده از پیش ابراه ترشح می‌شود، اما این مسئله اصلاً صحت ندارد و این ماده صرفاً از واژن ترشح شده و جنبه پزشکی دارد. (برای لیز کردن مجرا و ورود راحت اسپرم به داخل رحم می‌باشد).

برای این منظور اصول زیر را باید مد نظر قرارداد:

اصل اول:

در ابتدا خیلی مهم است که سکس شما در محیطی آرام و بدون استرس صورت گیرد. بعلاوه باید ارتباط شما صمیمانه و راحت باشد. اهمیت این موضوع از آن جهت است که موقع ارگاسم، زنان احساسی مشابه دفع ادرار دارند، بنابراین شما با اطمینان بخشیدن به او از اینکه هیچ اتفاق بدی نمی‌افتد و مانع شدن از ایجاد اضطراب در او بخاطر این احساس می‌توانید شانس ارگاسم را در شریک جنسیتان بالاتر ببرید.

اصل دوم:

با استفاده از نوک انگشتان در داخل واژن به فاصله یک بند انگشت قسمت اسفنجی را پیدا کنید. می‌توانید انگشت دیگر خود را هم وارد واژن کرده و این نقطه را به سمت بالا مالش دهید. فشار کمی به آن وارد کنید. همین موقع ممکن است به او احساس دفع ادرار دست دهد. این حالت دقیقاً برابر با ارگاسم است.

اصل سوم:

همزمان با تحریک نقطه جی (نقطه ای که در بالا ذکر شد) از داخل واژن، با انگشت دیگر خود کلیتوریس را هم تحریک کنید. از او بخواهید تا ماهیچه‌های لگنی خود را منقبض کند. با دست شکم او را نوازش کنید.

با تمرین این روش می‌توانید لذت زیادی از سکس خود ببرید و ارگاسم را برای او لذتبخش تر کنید. سایر تکنیک‌های موجود در مناسبات بین زوجین که از آنها به عنوان تکنیک‌های عشقبازی یاد می‌شود عبارتند از: کشش جنسی زن دارای مراحل مختلفی بوده که آرامش بخشیدن به آن مستلزم رابطه جنسی نمی‌باشد. بلکه کارهای عمومی‌تر و ساده‌تر براحتی می‌تواند خیلی تاثیرگذارتر از رابطه جنسی باشد... توصیه می‌شود کارهای زیر را برای موفقیت در سکس جنسی بکار ببرید.

۵- حمام کردن... می‌توانید هرچند وقت یکبار که احساس کردید رابطه فیما بین شما رو به سکون می‌باشد، با دیدن اولین علائم کشش جنسی در همسرتان از این تکنیک استفاده کنید... شستشوی همسر با آب ولرم به راحتی علائمی از سپاسگزاری را در وی نمایان خواهد کرد... این مسئله بسادگی آثار خستگی روحی و جسمی را از چهره وی خواهد زدود و به

سرعت آتش عشق وی را زیاد خواهد کرد... واقعاً در آن لحظات نمی توانید تصور کنید همسرتان چگونه از اینکار لذت می برد.

۶- شانه کردن... بارها و بارها عنوان شده که این تکنیک قادر است آثار بیاد مدنی بجای بگذارد اما کمتر مردی را دیده شده که آن را انجام دهد این تکنیک زمانی توصیه میشود که همسر شما می خواهد نیم ساعت یک بند صحبت کند و فقط احتیاج به گوش دارد احرف زدن زن بدلیل اینکه خط مشی ثابتی را دنبال نمیکند سرعت مرد را کلافه و گیج می کند. اما با این شیوه مرد شروع به برس کشیدن به گیسوان همسرش کرده و یک دلیل موجه برای سکوت و گوش دادن پیدا می کند... زن نیز بعد از مدتی صحبت کردن بشدت آرام میشود و حتی نمی داند چگونه از شما تشکر کند...

۷- لاک زدن... این تکنیک در زمانی توصیه می شود که همسرتان احتیاج دارد که با شما حرف نزنند!!! زن همانطور که یک مرتبه با انرژی شروع به صحبت می کند یک مرتبه نیز ساکت می شود و اگر از مسئله ای آزرده خاطر باشد مانند گربه خود را جمع کرده و شاید مدتها نظاره گر شما باشد... زنان واقعاً از اینکه همسرشان ناخنهای آنها را لاک بزند احساس شغف می کنند... شما میتوانید از این تکنیک در لحظاتی که احساس میکنید همسرتان برای خروج از این وضعیت احتیاج به یک شوک دارد استفاده کنید... مطمئن باشید که لبخند را به چهره وی باز خواهید گرداند...

۸- نوازش... باز هم لامسه.. بارها به شوهران تاکید شده که در زمانی که می خواهند تلویزیون تماشا کنند و همسر آنان نیز می خواهد که به او توجه شود از تکنیک نوازش گیسوان استفاده کنند... شوهر میتواند در حالیکه بروی مبل نشسته است سر همسر را بروی پاهای خود گذاشته و مشغول بازی با موهای وی شود... مطمئن باشید که در این لحظه زن مثل چوب خشک شده و جیکش هم در نمی آید!! شما هم براحتی به برنامه تان توجه کرده اید و هم همسرتان را از خود نرنجانید... زن نیز با این نوازش آرام می شود و یا در آغوشتان می خوابد و یا به برنامه ای که شما می بینید توجه می کند...

تکنیکهای واقعاً زیادی وجود دارند که چند تا از ساده ترین آنها ذکر شد تا بدانید سعادت و اثبات علاقه بسیار ساده و پیش روی شماست ولی آن را نمی بینید... بدانید که با کمی تفکر شما نیز تکنیکهای بیشماری در ذهن خود دارید که میتوانید از آنها استفاده کنید.....

۲/۵۲- خواسته های زن بعد از انجام سکس چیست؟

در یک مطالعه در اروپا بعد از نظرخواهی از عده زیادی از زنان لیستی از مواردی که آنها بعد از سکس و ارگاسم دوست دارند برایشان انجام شود، تهیه شده است. البته باید توجه داشت که گروههای مختلف زنان تمایلات متفاوتی داشته و حتی ممکن است چیزهای موردعلاقه عده ای در

این لیست وجود نداشته باشد. عبارت دیگر موارد زیرقابل تعمیم به کل جامعه زنان نیست.

۱- در آغوش گرفتن: تقریباً همه زنان دوست دارند که بعد از سکس، توسط مرد در آغوش گرفته و نوازش شوند. در آغوش گرفتن و حلقه کردن دستها بدور زن و نوازش او احساس بسیار خوبی به زن می‌بخشد. حتی اگر بسیار خسته شده‌اید و دیگر انرژی برای ادامه دادن ندارید، دستهایتان را بدور کمر یا باسن او حلقه کرده و حین بوسیدن عاشقانه بدنش با ادای کلمات عاشقانه و محبت آمیز از سکس با او اظهار رضایت کنید و بعد آرام در آغوش عوامل شناخته شده قبلی‌گر بخوابید! (کاری که متأسفانه بسیاری از مردان نمیکنند.)

۲- در مقابل گروه قبل، عده قلیلی از زنان هم هستند که بعد از پایان سکس، دیگر هیچگونه تماس جسمی و عاطفی را دوست ندارند. این افراد اظهار می‌کنند که آنها بقدری تحریک شده‌اند که بعد از آن هرگونه تحریک دیگری برایشان لذتی نداشته و عذاب‌آور خواهد بود. البته این خواسته هرگز به معنی سرد مزاجی این زنان نیست. آنها فقط دوست دارند مدت کوتاهی باخودشان تنها باشند، پس آنها را درک کنید.

در برخورد با این زنان باید بعد از انجام سکس از آنها پرسید: «عزیزم حالت خوبه؟ آیا همه چیز مرتب است؟ یا آیا چیزی احتیاج نداری؟» و بعد از ابراز خوشنودی از انجام سکس با او، زن را نیم ساعتی تنها بگذارید تا استراحت کند.

۳- صحبت کردن: هر چند اکثر مردان بدنبال سکس خسته شده و یارای انجام هیچکاری را ندارند ولی گروهی از زنان دوست دارند که بعد از سکس کمی صحبت کنند. در این مواقع فقط باید گوش خود را به او بسپارید! اگر خوش شانس باشید او به شرح آنچه گذشت و احساسش از سکس با شما می‌پردازد. شما سعی کنید با بوسه‌های آرامی که از بدنش می‌کنید با او بفهمانید که سراپا گوش هستید.

۴- گاهی ممکن است زن همچنان برای انجام یک عمل جنسی دیگر برای بار دوم اشتیاق داشته باشد. در این حالت اگر شما هم آمادگی دارید بهتر است او کمی با آلت شما بازی کند تا برای سکس دوم تحریک شوید.

اما اگر به دلیل سن بالا یا هر علت دیگری قادر به ادامه نیستید، برای او توضیح دهید که شما اکنون توانایی انجام سکس مجدد را ندارید و برای اینکه بتوانید اینکار را بخوبی انجام دهید باید کمی استراحت کنید تا دوباره سر حال شوید.

همه مردان بعد از ارگاسم دوست دارند کمی بخوابند، این امر کاملاً طبیعی است. ولی به شریک جنسیتان هم توجه داشته باشید و اجازه دهید او در کنار شما باشد، تا این تصور پیش نیاید که شما فقط به فکر خودتان هستید.

۲/۵۳- راهکارهای گریز از زود انزالی مردان

۲/۵۳/۱- تکنیک توقف و شروع stop-start technique

در این روش مرد در مرحله نزدیک انزال حرکات جنسی را متوقف و پس از فروکش کردن احساس انزال حرکات را ادامه می‌دهد و این کار را چند بار تکرار می‌کند و سپس اجازه می‌دهد انزال صورت گیرد با این روش فرد پس از مدتی می‌تواند زمان انزال خود را بالا ببرد.

۲/۵۳/۲- تکنیک فشردن - روش ماسترز و جانسون Squeeze Technique

در این متد فرد و یا شریک جنسی وی را از لحاظ جنسی به آرامی تحریک می‌کند این روش برای پیشگیری از انزال زودرس به کاربرده می‌شود و هم مرد و هم همسر وی می‌توانند آن را انجام دهند. درست قبل از آن که انزال روی دهد، تنه آلت را درست در ناحیه زیر سرآلت محکم بین انگشت شست و انگشت اشاره فشار دهید. این امر باعث می‌شود که بخشی از نعوظ ایجاد شده از دست برود و موقتاً از انزال جلوگیری شود. با تمرین مرتب این روش، فرد می‌تواند کنترل بیشتری بر انزال خود به دست بیاورد. در نهایت، دیگر استفاده از روش فشردن لزومی نخواهد داشت.

۲/۵۳/۳- داروها

گاهی در درمان انزال زودرس پزشکان متخصص از داروهای ضد افسردگی مانند کلومیپرامین فلوکستین و غیره استفاده می‌کنند.

اقدامات دیگر جهت بالا بردن زمان انزال عبارتند از :

- استفاده از بیحس کننده‌های موضعی ده دقیقه قبل از نزدیکی در قسمت تحتانی نزدیک به سر آلت

۲/۵۴ - مهارت نه گفتن

شما، دختری زنی که در فرهنگی مشترک با ما در ایران زندگی می‌کنی. مهم نیست که پای بند کدام آیین و دین هستی، شما دختران پارسی‌زبان می‌دانید که در فرهنگ و سنت سرزمین شما باکره بودن یک اصل بزرگ برای دختران بشمار می‌رود. ما به شما اطمینان می‌دهیم حتی پسرانی که در دوره مجرد با دختران زیادی رابطه جنسی دارند، در هنگام ازدواج به دنبال دختران باکره می‌گردند و باکره بودن دختر را یکی از شروط همسر خود اعلام می‌کنند. ما مطمئن هستیم شما یک رابطه عاشقانه را به بی بندوباری جنسی ترجیح می‌دهید. اما برای کمک به شما در گفتن «نه» تلاش خواهیم کرد.

مهارت نه گفتن مهارتی است که با تمرین و ممارست فراگرفته می شود ولی در اینجا برخی از عبارتهایی که معمولاً توسط فرد مقابل بکار برده می شود تا شما را متقاعد کند که با او رابطه جنسی داشته باشید را آورده و در مقابل عباراتی را که شما می توانید در پاسخ به او بکار ببرید تا او را منصرف نمائید پیشنهاد شده است.

۲/۵۵ - شب زفاف

یکی از رسومی که در ایران همچنان رایج است مربوط به شب ازدواج و حجله عروس می باشد. این رسم بدلیل تمدن کهن ایران و همینطور مسائل ناموسی به فرهنگ ما وارد شده تا حدی که نمی توان تاریخ ورود آن را حدس زد. در قرون وسطی که دیگه شورش را در آورده بودند و مرد و زن باید در حضور خویشاوندان علنی رابطه برقرار می کردند!!! در اون شرایط زنان دچار یک سرخوردگی اجتماعی شدید شده و مردان هم به عنوان کسی که هنوز بچه است معروف می شدند! در گذشته نزدیکتر باز اوضاع بهتر شد ولی فکر میکنین چقدر؟ وقتی دوشیزه دوطریش اسپانیایی را برای لویی سیزدهم عقد کردند تا صبح چهل نفر از مستخدمین دور اتاق رژه می رفتند و منتظر بودند ببینند کار به کجا میکشد!.. هر ده دقیقه یکبار هم یکی در اتاق رو باز می کرد و می پرسید: دوشیزه زن عروس شدند؟؟.. زهر مار... لویی سیزده بعد از آن دیگه هر مرتبه که با زنش در اتاقی بود منتظر بود که کسی داخل شود!!!

در حال حاضر در ایران هم این رسوم حاکم است ولی دیگر نه با این شدت.. هزاران حرف و حدیث گفته می شود که دلیل آن هم اینست که هر خانواده رسوم خاص خود را دارد.. یک گروه زن و مرد را همان شب اول در اتاقی می چپانند و میگویند: د یالا.. !!! حتما جوک معروف ترکه را شنیدید که شب زفاف از بس پشت در یالا یالا کردند آمد بیرون وبا عصبانیت گفت بابا از بس شلوغ کردید دست پاچه شدم و جلو وعقب طرف را یکی کردم.

گروهی دیگر خاله ای، عمه ای، کسی را اجیر می کنند تا پشت در سرک بکشد و صدای جیغ بشنود!!!... ولی در حال حاضر و در خانواده های متمدن تر که تعداد آنها هم خوشبختانه کم نیست عروس و داماد را به حال خود رها می کنند و به آنها فرصت میدهند تا بعد از اتمام، دستمال معروف سفید آغشته به خون بکارت را به بزرگان فامیل نشان دهند!!!... ولی تمام اینها بستگی به عرف اجتماعی و خانوادگی دارد و کاملاً متفاوت است. نکاتی را در این زمینه باید حتماً گوشزد کرد که آنها را بترتیب و کوتاه فهرست کرده ام.

۱- آقایان عزیز... ماه غسل یکی از بهترین راههای فرار از این مخمصه است. اگر می توانید بلافاصله همان شب دست عروس را گرفته و سوار ماشین شوید و خود را به مکان امنی برسانید!!!

۲- آقایان گرمی.. در شب یا روزهای نخستین ازدواج شما هزاران مشغله فکری دارید و باید بدانید که اولین رابطه شما کاملاً مهم و حیاتی می باشد. پس لازم نیست که حتماً گیر بدید که شب اول باید کار تموم بشه.. فراموش نکنید اسمش رابطه جنسی می باشد ولی ۸۰٪ روحی است.

۳- زنان در این لحظات در وضعیت بدی قرار دارند... آنها را درک کنید. خیلی طبیعی است که شما رو پس بزنند و حاضر به همخوابی با شما نشوند! این یک امر طبیعی است. شما هم احساس بدبخت شدن بهتون دست نده.. اجازه بدهید او به آرامش برسد. اجبار نکنید. زور نگیرد. باید اوراد رک کنید. شاید حتی این وضعیت یکی دوهفته طول بکشد. هر مقدار که زمان لازم باشد تحمل کنید. سعی کنید به هیچ عنوان همسرتان را وادار نکنید. او خودش از اینکه جلوی شما را می گیرد فوق العاده ناراحت است پس فشار روحی مضاعف وارد نکنید. در اینگونه شرایط بهترین عمل صرفاً شناسائی درون وی از طریق انجام ماسل.

۴- آدم باشید!! قرار نیست شیرجه بزنید!! با آرامی مشغول شوید. واقعیت این است که زنان از این لحظه وحشت دارند. گوریل بازی در نیارید و با کمک کنید زودتر به آرامش برسد. نزدیکی اولیه معمولاً با کمی درد و خونریزی همراه است ولی گاهی یک یا هیچکدام از این دو عامل هم اتفاق نمی افتد که اصلاً غیر طبیعی هم نیست... اگر بعد از نزدیکی خون ندیدید دو دستی تو سرتون نزنید و او را هم متهم نکنید زیرا زنان در چندین مرتبه ابتدایی و حتی تا مدتی ممکن است از جهاز جنسی خود ارضا نشوند. باید سعی کنید که این فقدان را حتماً با نوازش و صمیمیت جبران کنید. اصلاً نترسید چون اعصاب زن در آن لحظات کاملاً به هم ریخته می باشد و ملاحظه و معاشقه با ملایمت او را بانجام عمل کامل جنسی نزدیک می کند و او نیاز به کمی زمان دارد. مردانی هستند که علیرغم میل شدید به نریکی شب اول زندگیشان کوشش کرده اند بدون نزدیکی جنسی او را برای عشقبازی لذت آور بدون ترس برای شبهای بعد آماده کنند و زنان هیچگاه این فداکاری مردان را فراموش نمی کنند.

۵- فشار وارد نکنید. مجراهای دختر در ابتدا کارایی دارند ولی اصلاً آماده نیستند. سعی کنید فشار جسمی به وی وارد نیاورید. وزن خود را به او تحمیل نکنید. سعی کنید حتماً پاها را باز نگه دارید. از مایعات چرب کننده برای چرب کردن جهاز جنسی خود و همسرتان استفاده کنید. یک مرتبه این کار را نکنید. ممکن است بعلت خونی که از او خارج می شود احساس ضعف به همسرتان دست بدهد.

۶- بهتر است اوائل یک یا چند بار همسرتان را از طریق oral sex به اورگاسم برسانید و بعد شروع به defloration بکنید. بهتر است یک بالش کوچک زیر باسن وی قرار داده تا جهاز جنسی وی در حالت بهتری قرار گیرد. نکته آخر اینکه زمانی را که او مایل به انجام کامل عمل است را انتخاب کنید و نترسید.

فراموش نکنید حتی دخترانی که قبل از ازدواج چه با همسر خود و چه با غیر او رابطه فعال یا غیرفعال جنسی داشته اند نیز در شب زفاف دچار هیجان‌ات خاص میشوند. برخی کوشش دارند با هزار ترفند خود را باکره نشان دهند. امان از دست این دخترهای نامرد که بخیه و وصله پینه راه انداخته اند! راستی می‌دانید وصله و پینه پرده باکرگی در خارج جرم است! چون عملاً دختر و دکتر مربوطه عمل تقلب را انجام می‌دهند! خاک بر سر مردان که دلشان را به چه چیزهایی خوش می‌کنند. شریک زندگی می‌خواهیم یا پارچه دوخت و دوز شده !!

۲/۵۶- رضایت جنسی و تجاوز جنسی

هنگامی که سخن از تعرض و یا همان تجاوز جنسی به میان می‌آید در ذهن اغلب افراد برقراری رابطه جنسی یک مرد رذل با یک دختر و یا زن دست و پا بسته نقش می‌بندد اما تعرض جنسی ابعاد و طیف گسترده‌تری دارد. تعریف تعرض جنسی در برگیرنده هر گونه تماس جنسی، اعم از بوسیدن، لمس کردن، نوازش کردن و مقاربت که بدون رضایت طرف مقابل صورت می‌پذیرد. تعرض و تجاوز جنسی یک جرم محسوب گردیده و لطمات جبران ناپذیری از لحاظ روحی و روانی و یا جسمانی به قربانی وارد می‌سازد. تعریف خاص رضایت (تماس جنسی) توافق آزادانه برای برقراری رابطه جنسی. (که شرایط تعریف عام رضایت را نیز در برمی‌گیرد) رضایت می‌باید برای هر گونه تماس و فعالیت جنسی جلب گردد. اما از آنجا که تماس جنسی یک فرآیند یا پروسه است بنابراین برای آغاز هر مرحله باید اجازه گرفته شود. مثلاً پس از اینکه فردی شما را در آغوش گرفت به معنی این نیست که شما مجاز هستید تا انتهای مسیر که همان مقاربت باشد پیش روید. پس از در آغوش گرفتن حتی برای بوسیدن فرد نیز باید از او سوال کنید که آیا عمل شما با رضایت وی همراه است یا خیر. مضافاً بر آنکه رضایت می‌تواند در هر لحظه و هر مرحله از تماس جنسی بازپس گرفته شود. مثلاً چنانچه همسر شما رضایت داد تا وی را ببوسید اما پس از چند دقیقه وی از تصمیم خود پشیمان شد و تقاضای توقف رفتار شما را کرد شما حق ندارید به عمل خود ادامه دهید. فراموش نکنید که عمل بوسیدن، در آغوش گرفتن و نوازش کردن الزاماً نباید به مقاربت ختم شوند. همچنین رضایت برای یک مورد تماس جنسی الزاماً رضایت برای تماسهای جنسی بیشتر در آینده نیست. بدین معنی که رضایت برای برقراری رابطه جنسی امروز، رضایت مادام‌العمر برای رابطه جنسی نمی‌باشد. ممکن است فرد پس از یک بار برقراری رابطه جنسی از کرده خود پشیمان گردد شما حق ندارید با این تصور که دیگر کار از کار گذشته هر زمان که مایل بودید با وی رابطه جنسی برقرار کنید. یعنی داشتن روابط جنسی پیشین، به معنی تصور شما از رضایت بودن طرف مقابل محسوب نمی‌گردند. هیچگاه در صورتی که مردد و دودل بودید و یا احساس کردید همسر یا

زن مورد علاقه تان نیز مردد و دودل است اقدام به برقراری رابطه جنسی نکنید چراکه به احتمال زیاد هر کدام از شما و یا هر دو از کرده خود دیر یا زود پشیمان خواهید شد. باید یاد بگیریم که «شاید» به معنی «بله» نیست. «نه» یعنی «نه». «نه» به معنی «شاید» نیست. شرایط رضایت در یک رابطه جنسی به قرار زیر می باشد:

۱- هر دو طرف کاملاً هشیار باشند.

۲- هر دو طرف بطور برابر آزادی عمل داشته باشند. عاری از هرگونه اجبار و تحمیل باشد. اما آزادی چیست؟ ولتر نویسنده شهیر فرانسوی می گوید:

«آزادی یعنی درست اندیشیدن، پذیرفتن حقوق انسانی، هر وقت انسانها اینها را به خوبی دریافتند، آن گاه می توانند به خوبی از آن دفاع کنند.»

۳- هر دو طرف آشکارا از قصد و نیت خود آگاهی داشته و درباره قصد و نیت خود با یکدیگر گفتگو کرده باشند. اکنون میتوانیم مفهوم تعرض جنسی را مطابق با اصل رضایت بهتر درک کنیم. اگر شما در شرایط زیر با فردی رابطه جنسی برقرار کنید در واقع وی را مورد تجاوز جنسی قرار داده اید و مجرم می باشید:

۱- با فردی که هنوز به سنی نرسیده است که بتواند مصلحت خود را تشخیص دهد. حتی اگر شما با یک دختر ۱۷ ساله، حتی با رضایت وی، رابطه جنسی برقرار کنید در واقع وی را مورد تعرض قرار داده اید چراکه وی هنوز قادر به اتخاذ تصمیمات معقول و همسو با مصالح و منافع خود نیست و شاید از عواقب عمل خود آگاهی کافی نداشته باشد. توجه نمائید که در کشورهای اروپائی و امریکا چنانچه با دختری زیر سن ۱۶ سال رابطه جنسی برقرار شود (بویژه از طرف بزرگسالان) والدین دختر می توانند مرد را بعنوان متجاوز و فریب دهنده تحت تعقیب قرار دهند.

۲- چنانچه فرد خواب آلود و یا بی هوش باشد.

۳- چنانچه با تهدید و ارباب همراه باشد.

۴- چنانچه فرد تحت تاثیر الکل، مواد مخدر و یا روانگردان قادر به تصمیم گیری نبوده و یا قادر به مقاومت نباشد.

۵- زمانی که فرد ابتدا عدم رضایت خود را از هر گونه تماس جنسی اعلام کرده، اما شما با ترغیب و شستشوی مغزی وی سرانجام وی را راضی به برقراری رابطه جنسی کرده باشید.

۶- زمانی که در نوشیدنی قربانی داروی خواب آور ریخته و مخفیانه وی را مورد تعرض قرار دهید و یا با علم به اینکه وی پس از مصرف مشروبات الکلی و یا مواد مخدر دیگر قادر به مقاومت نیست و یا آسانتر به رابطه جنسی تن خواهد داد، مصرانه وی را به مصرف اینگونه مواد ترغیب کنید. کلید رضایت گفتگوی به موقع، صادقانه و قاطعانه است.

۲/۵۷- کدامیک از رفتارهای «مردانه» تان حس علاقه همسران را بر می انگیزد !!

۲/۵۷/۱- مرد مردان

هر چند زنان ادعا می کنند که از مردانی مرتب و تمیز و شیک پوش خوششان می آید، اما گاهی اوقات اگر با لباسهای ورزشی کج و کوله جلوی آنها ظاهر شوید، غذا را بدون رعایت آداب ویژه بخورید، و در کوچه فوتبال بازی کنید، شاید به نظر زنان خیلی جذاب تر هم جلوه کنید. او بدش نمی آید که هر چند وقت یکبار برای نجاتش تلاش کنید، و یا اگر از عهده تعمیر برخی وسایل بر می آید این کار را انجام دهید، و یا حتی با دوستان خود گپ بزنید. یک زن با یک آقا قرار نمی گذارد تا بر سر این موضوع که کدامشان کفشها و یا موهای شیک تری دارند با او به رقابت پردازد؛ بلکه این تفاوتهای موجود میان شما دو نفر است که منجر به اتصال هر چه بیشتر شما به هم می شود. البته نباید فراموش کنید که زمانیکه برای مشاهده تئاتر و یا صرف شام به بیرون می روید، او از شما انتظار دارد که لباسهای مناسب و آراسته ای به تن کنید، اما در عین حال باید در نظر داشته باشید که در بقیه ساعات بیشتر از حس مردانگی شما لذت می برد - هر چند این امکان وجود دارد که هرگز به این موضوع اعتراف نکند- همیشه لازم نیست شیک ترین لباسها را به تن کنید و درهای مختلف را پیش از او برایش باز کنید، فقط کافی است که آروغهای بعد از نوشیدنی را در زمان مناسب و هنگامیکه با دوستانتان هستید بزنید.

۲/۵۷/۲- نه گفتن

شما باید تصمیماتی که به ذهنتان را می رسد را انجام دهید و بر طبق آنچه عقلتان به شما دستور می دهد، عمل کنید؛ حتی اگر این کار سبب عصبانی شدن زن شود. آقایان تصور می کنند که دخترن وزنان به دنبال نامزدهایی می گردند که او را بتوانند روی یک انگشت خود بچرخانند و هر چه که می گویند انجام دهد. اگر بخواهید همیشه مطابق آنچه به شما دیکته می شود، عمل کنید، دیری نخواهد گذشت که رابطه تان کسل کننده و ملال آور می شود. زنان به دنبال مردی هستند که چیزی برای ارائه کردن در دست داشته باشد و بتواند عقاید و ملاحظات شخصی خود را در بحثها وارد کند. آنها به دنبال مردی هستند که شخصیت منحصر بفردی داشته باشد. اگر تمام زندگی یک مرد را تنها «همسرش» تشکیل دهد، آنگاه دیگر چیزهای زیادی برای گفتن ندارد و برایش سورپرایزهای زیادی باقی نمی ماند که بتواند در مواقع ضروری آنها را رو کند. حتی اگر همسر شما از آن دست زنانی باشد که دوست دارند قدرت و کنترل خانواده را بدست بگیرند، باز هم بدش نمی آید که گهگاه با شما قدرت آزمایی و جدلی برابر داشته باشد. بنابراین اگر تا به حال تصور می کردید که باید کنترل تمام امور را به دست او بسپارید، بهتر است از این به بعد دست از این کار بردارید؛ به منظور حفظ رابطه و نگه داشتن او حتماً نباید خودتان را به یک خدمتکار خانگی دست آموز تبدیل کنید

۲/۵۷/۳- داشتن شهوت جنسی شدید

کاملاً روشن است که اگر یک رابطه، تنها به برقراری روابط جنسی محدود شود، طرف مقابل احساس می‌کند که مورد سوء استفاده قرار می‌گیرد؛ اما از سوی دیگر باید این امر را نیز در نظر گرفت که یک زن زمانی که می‌بیند شوهرش در مقابل او کنترل خود را از دست می‌دهد و ابراز علاقه می‌کند انگار دنیا را به وی داده‌اند. اگر همسر شما شاغل است و شب هنگام پس از یک روز سخت کاری و سرو کله زدن با ارباب رجوع و همکاران او را در خانه می‌بینید هیچ چیز جز معاشقه نمی‌تواند او را خوشحال کند؛ این امر سبب می‌شود که او خودش را در راس تمام شادیهای جهان قرار دهد. اگر او شغل حساس و با ارزشی دارد و در سمت مهمی قرار دارد، بهتر است شما شروع کننده ارتباط جنسی باشید. این امر به او اجازه می‌دهد که با خیال راحت از رابطه خود لذت ببرد.

۲/۵۷/۴- مستقل بودن

شاید همیشه زنان به این دلیل که همسرشان ادعا می‌کنند سرشان بیش از اندازه شلوغ است، به آنها توجه کافی مبذول نمی‌دارند، وقت زیادی را در محل کار خود سپری می‌کنند و یا با دوستهای خود خوش گذرانی می‌کنند، ناراحت می‌شوند. باید توجه داشت باشید که اگر می‌خواهید همسرتان در کنارتان باقی بماند، باید مانند یک پرنسس با او رفتار کنید؛ اما از طرف دیگر، همواره در نظر داشته باشید که اگر سرگرمی، تفریح و کارهای دیگری برای انجام دادن نداشته باشید، ممکن است زن احساس کند که در حال خفه شدن در رابطه است. همان اندازه که شما در رابطه نیاز به فضا دارید، زنان نیز از آزادی خود لذت می‌برند و شدیداً به آن محتاج هستند. یک مرد مستقل و متکی به نفس در نظر زنان از جذابیت بیشتری برخوردار می‌باشد. یک مرد محتاج و بدون آرزوهای بزرگ، برای بیشتر زنان هیچ گونه جذابیتی ندارد. بنابراین شما مجاز هستید که با دوستان مختلف خود قرار ملاقات بگذارید و شغل و سرگرمی مخصوص به خودتان را داشته باشید.

۲/۵۷/۵- حسود بودن

حسادت یکی از احساسات قوی به شمار می‌رود. هر چند انسانها نمی‌توانند میزان دقیق حسادت خود را کنترل نمایند، اما مقدار کمی حسد، آن هم به طور گاه و اتفاقی، به راحتی می‌تواند حس جاذبه شما را در نظر او افزایش دهد. اگر شما نسبت به مردانی که با او صحبت می‌کنند، هیچ‌گونه عکس‌العملی از خود نشان ندهید، او تصور می‌کند که به هیچ وجه برایش ارزش قائل نیستید، به همین دلیل به دنبال کسی می‌رود که این خلا را برایش پر کند. اگر او در مورد یک همکار مذکر خیلی صمیمی و یا مربی‌اش بازخواست نمایید، شاید در ظاهر به شما غر بزند، اما در باطن لبخندی بر لبهایش نقش خواهد بست. توجه: زمانی که نوبت به حسادت می‌رسد، مقدار کمی از آن می‌تواند مثمر ثمر واقع شود، پس در خرج کردن آن به شدت صرفه جویی کنید. از

قدرت فوق العاده آن با خبر شوید: او می تواند عاشق مردی شود که نسبت به داراییهای شخصی او حساس بوده و از آنها محافظت کند.

۲/۵۷/۶ - آسیب پذیری گاه به گاه

هر انسانی دوست دارد که احساس کند دیگران به وجود او نیازمند هستند و از آنجایی که کمتر اتفاق می افتد یک زن بتواند از شوهر خود محافظت کند، بد نیست که به او اجازه دهید این کار را از طریق روشهای دیگر به شما اثبات کند. برای مثال بد نیست که به او اجازه دهید تا به شما گوشزد کند نیاز به جورابهایی بیشتری دارید، یا اینکه همیشه یادتان می رود رختها را به خشکشویی ببرید، و برای بستن کروات خود به کمک او احتیاج دارید. شاید احمقانه به نظر برسد اما گاهی اوقات همین موارد ساده و پیش پا افتاده سبب می شود که او احساس بهتری نسبت به خودش پیدا کند و بیش از پیش جذب شما شود. البته این امر بدان معنا نیست که سعی کنید از او برای خود یک مادر بسازید - هر چند او از این کار بدش نمی آید - اما این امر شاید جزء آخرین چیزهایی باشد که او انتظارش را از شما دارد؛ فقط زمانی که نیاز به کمک داشتید و احساس می کردید که او می تواند به شما کمک کند، از او درخواست همکاری کنید. با این کار بدون شک به او احساس قدرت، سودمند واقع شدن، و مهم بودن دست خواهد داد. اغلب مردان تصور می کنند که برای کشاندن زنان به سمت خود باید از خودشان یک قهرمان دست نیافتنی بسازند، اما این امر صحت ندارد. مقداری نیازمندی و کمک خواستن سبب می شود که شما در نظر او تا حدی آسیب پذیر جلوه کنید، و در چنین موقعیتی تمام زنان حاضر ایستاده اند تا به داخل رابطه شما آمده و به شما کمک کنند.

۲/۵۷/۷ - پنهان کردن احساسات

شاید او همیشه اعتراض می کند که چرا نباید بداند که شما در حال فکر کردن به چه موضوعی هستید. شاید دوست داشته باشد بداند که در طول روز و در محل کار برای ما چه اتفاقاتی رخ داده، شاید همیشه از شما بخواهد تا در مورد همه چیز با او صحبت کنید، و به اصطلاح سفره دلتان را برای او باز کنید تا بتواند به عمیق ترین نقطه از احساساتتان دسترسی پیدا کند. شما می دانید که زنان با دوستهای دختر در مورد جزئیات تمام مسائل به خصوص در مورد نگرانیهای خود، صحبت می کنند. به همین دلیل اگر بخواهید تمام احساسات خود را در مقابل او بازگو کنید، خیلی راحت می تواند به شما نمره دهد. در برخی مواقع اگر کمی از او دوری کنید و خود را کمی اسرارآمیز جلوه دهید، او علاقه بیشتری به شما پیدا خواهد کرد. نکته جالب اینجاست که خودش به شخصه برای پیدا کردن حقیقت تلاش می کند. زنان لذت می برند تا بدون اینکه شما به آنها چیزی بگویید،

خودشان بتوانند از اسرار شما سر در بیاورند. شاید آنقدرها هم که شما تصور می کنید از این کار متنفر نباشد.

۲/۵۷/۸- سرتاپای او را واری کنید

زنان به اندازه آقایون دوست دارند که دیگران آنها را به خاطر تواناییهای ذهنی و عملی شان تحسین کنند، و زمانی که کاری را درست انجام دادند مورد تشویق قرار بگیرند؛ آنها در چنین حالتی انتظار ترفیع رتبه و تشویقی نیز دارند. اگر یک زن با حالت جذابی صحبت می کند دلش می خواهد مورد توجه قرار بگیرد. البته این امر به شرایط و کسانی که به او توجه می کنند هم بستگی دارد. اما زمانی که نوبت به مردی می رسد که زن دوستش می دارد، با کمال میل به او اجازه می دهد که کلیه متعلقاتش را چک کند. زنان هم مانند آقایون از تعریف و تمجید لذت می برند. اگر به او توجه کنید او واقعا خوشحال می شود و این خوشحالی شما را به هر کجا که بخواهید خواهد رساند.

نکته: همیشه بهترین رفتارهایتان را رو نکنید

هر چند زنان در بیشتر موارد، زمانی که غرزدن هایشان را شروع می کنند کاملاً جدی هستند، (به ویژه زمانی که اشغال غذاهای خود را روی میز بگذارید و یا جورابهائیتان را برنارید) اما باید این امر را هم در نظر داشته باشید که اگر بخواهید همیشه با او موفقیت کنید و مطابق خواسته هایش رفتار کنید، او دلش برای خود واقعی شما تنگ خواهد شد. این دست رفتارها به دو قسمت تقسیم می شوند: آنهایی که خود واقعی شما را نمایان می سازند و آن دسته ای که شما را به او نشان می دهند. از آنجایی که ما کاملاً واقف هستیم که زنان نیازمند توجه هستند و همین توجه باعث جذب زنان به آقایون می شود، این احتمال وجود دارد که برخی رفتارهای منحصر بفرد شما باعث شود تا گل لبخند را بر روی لبهای او بنشانند و در وجود او جذابیت بیشتری نسبت به شما ایجاد نماید. بنابراین هیچ گاه نباید به ظاهر صحبتهای او توجه کنید؛ در بیشتر مواقع او شما را فقط به خاطر وجود خودتان دوست می دارد.

گل را فراموش نکنید». سعی کنید به مناسبتهای مختلف هنگام ورود به خانه یا وقتی دو نفری به رستوران یا بیرون می روید یک شاخه گل مورد علاقه به همسر یا زن مورد علاقه تان بدهید.

۲/۵۸- قاعدگی دردناک

درد قاعدگی عبارت است از بروز درد شدید دل پیچه مانند به هنگام عادت ماهانه. این درد ممکن است یکی دو سال بعد از بلوغ آغاز و بطور مرتب رخ دهد(درد قاعدگی اولیه)، یا اینکه سالها بعد از وقوع اولین قاعدگی شروع شده باشد(درد قاعدگی ثانویه). شدت علایم بیماری از یک فرد به فرد دیگر بسیار متغیر است و حتی در یک زن نیز ممکن است از یک قاعدگی به قاعدگی دیگر متفاوت

باشد. معمولاً با بالا رفتن سن و به دنیا آوردن بچه علایم بیماری کمتر می شود. اینگونه زنان حتی ممکنست در سکس دیر بانزال دست یابند ویا لذت سکس را توام با درد احساس کنند. توصیه می شود در سکس با این زنان از راه اورال سکس تا حد ممکن اورا تحریک کنید سپس عمل دخول انجام دهید تا لذت بیشتری ببرند.

۲/۵۸/۱- علایم شایع:

- درد دل پیچه مانند و گاهی تیز درقسمتهای پایین شکم، کمر و رانها. این درد با شروع قاعدگی آغاز شده و به مدت چند ساعت تا چند روز ادامه می یابد.
- تعریق زیاد
- زیاد شدن دفعات ادرار
- تحریک پذیری،عصبی بودن،افسردگی
- گاهی تهوع و استفراغ
- فقدان انرژی
- بندرت اسهال

۲/۵۸/۲- علت بیماری:

- انقباضات قوی و طولانی مدت دیواره عضلانی رحم،کش آمدن و گشاد شدن گردن رحم برای ورود خون از رحم به واژن و دفع آن.
- عفونتهای لگنی
- آندومتریوز
- فیبروئیدها و سایر تومورهای خوش خیم رحم
- استفاده از آی یو دی

۲/۵۸/۳- عوامل تشدید کننده بیماری:

- مصرف کافئین
- استرس. مسائل عاطفی و روانی به خودی خود باعث درد نمیشوند اما میتوانند درد را بدتر یا پاسخ به درمان را کمتر کنند.
- سابقه خانوادگی قاعدگی دردناک
- ورزش نکردن
- رژیم غذایی نامناسب

۲/۵۸/۴- درمان:

- هدف اولیه درمان این بیماری کاهش درد است. اهداف دراز مدت عبارتند از: کشف علت زمینه ساز بیماری و درمان آن، مشاوره و شاید جراحی.
- گرما به رفع درد کمک می کند. میتوانید روی شکم و کمر کمپرس گرم بگذارید یا اینکه حمام آب داغ بگیرید.
 - برای ناراحتی خفیف استفاده از داروهایی مثل: آسپرین، ایبوپروفن، مفنامیک اسید کافی است. گاهی ممکن است بسته به علت بیماری برای شما داروهای دیگری نیز تجویز شود.
 - انجام ورزش و فعالیت بدنی منظم، شدت درد و ناراحتی را در قاعدگی بعدی کمتر می کند.
 - مصرف نوشیدنیها و غذاهای کافئین دار را متوقف کنید. در بعضی از زنان مصرف چای می تواند علایم درد قاعدگی را کاهش دهد.
 - در صورتی که درد قاعدگی با استرس و ناراحتی روحی ارتباط داشته باشد، روان درمانی یا مشاوره روانپزشکی توصیه می شود.

۲/۵۹- آیا ژن همجنسگرایی وجود دارد؟

ژنهایی که یک مرد از پدر و مادر خود دریافت می کند، نقش مهمی را در تعیین همجنسگرا بودن یا نبودن وی بازی می کنند. این گفته براساس مطالعه ی جدیدی است که مجدداً بحث ژن های مرتبط با همجنسگرایی را مجدداً پیش می کشد.

محققین می گویند این اولین باری است که تمام ساختار ژنتیکی انسان در جستجو برای یافتن تعیین کننده های احتمالی گرایش همجنسگرایانه در مردان مورد بازبینی دقیق قرار گرفته است. نتایج مشخص نموده است که چندین ناحیه ژنی ممکن است در شکل گیری همجنسگرایی نقش داشته باشند. پژوهشگر (دکتر موستانسکی روان شناس دانشگاه ایلنویز در شیکاگو) می گوید: این تحقیق براساس تحقیقات قبلی پایه ریزی گردید که به صورت متفق القول مدارکی را از دخالت ژنتیک در گرایش جنسی یافته بودند، اما مطالعه ی ما در واقع به این مربوط می شد که این ژنها دقیقاً کجا قرار دارند؟ مطالعات قبلی فقط ژنهایی که روی کروموزوم X قرار داشتند را مطالعه نموده بودند. ژنهای موجود روی این کروموزوم تنها از یک مادر به پسر خود منتقل می شود، اما در این مطالعه اطلاعات ژنتیکی تمام کروموزومها از جمله کروموزومهای به ارث رسیده از پدر نیز مورد بررسی قرار گرفت.

بحث داغ در زمینه ی وجود ژنهای همجنسگرایانه از سال ۱۹۹۳ با گزارشی که در مجله Science توسط دکتر دینهامر انجام شد، آغاز گردید. این مطالعه نشانگرهای مرتبط با DNA روی کروموزوم X را با گرایش جنسی در مردان مربوط می نمود.

از این زمان به بعد سئوالاتی در زمینه ی اعتبار این نتایج مطرح گردید. محققین دیگری سعی نمودند که در راستای تکرار و تأیید یافته هامر تلاش نمایند. هامر همچنین مؤلف ارشد مطالعاتی است که در مجله ژورنال Human Gentetics به چاپ رسیده است.

موستاسنکی می گوید: چون گرایش جنسی یک مقوله ی پیچیده است، ما هرگز قصد نداریم هیچ تک ژنی را که تعیین کننده ی همجنسگرایی باشد را پیدا کنیم. به نظر می رسد که تلفیقی از ژنهای مختلف با هم وارد عمل شده و نیز احتمالاً با عوامل دخالت کننده محیطی نیز تعامل دارند. مطالعات قبلی روی دوقلوهای پسر نشان می دهد که بین ۴۰ تا ۶۰ درصد این تغییرات در گرایش جنسی به ژن ها ارتباط دارند. بقیه تصور می شود که عوامل محیطی و یا سایر عوامل بیولوژیکی ولی غیرژنی باشند.

در این مطالعه محققین ساختار ژنتیکی ۴۵۶ مرد را از ۱۴۶ خانواده که دارای ۲ یا چند برادر همجنسگرا بودند مورد مطالعه قرار داده است.

بررسیهای دقیق ژنتیکی نشان می دهد که یک دسته الگوهای همسان ژنتیکی در بین این مردان همجنسگرا روی سه کروموزوم (کروموزوم ۷، ۸ و ۱۰) وجود دارد. این الگوهای مشترک ژنتیکی در ۶۰ درصد مردان همجنسگرای مطالعه شده وجود داشتند. این عدد اندکی بیش از ۵۰ درصد مورد انتظاری است که تنها به طور تصادفی ممکن است وجود داشته باشد.

نواحی روی کروموزوم ۷ و ۸ با گرایش جنسی مردانه مرتبط است بدون توجه به اینکه مرد آن را از پدر یا مادر خود به ارث برده باشد.

نواحی روی کروموزوم ۱۰ تنها با گرایش جنسی مردانه ارتباط داشت در صورتی که از مادر به ارث رسیده باشد.

محققین می گویند که مرحله بعدی، تأیید این یافتهها در گروههای مختلفی از مردان است برای اینکه معلوم شود آیا نواحی یکسان ژنتیکی با گرایش جنسی مرتبط می باشد. موستانسکی می گوید: اگر این تحقیقات ادامه یابد، خواهند توانست برای یافتن ژن های منفرد در بین نواحی ژنی مرتبط با گرایشهای جنسی، مطالعاتی را آغاز نمایند.

دکتر الیوت گرشون، استاد روان پزشکی و ژنتیک انسانی در دانشگاه شیکاگو، معتقد است که این مطالعه قدم مهمی به سوی فهم نحوه تأثیر ژن ها روی گرایش های جنسی انسان به شمار می رود. وی می افزاید تحقیق برای یافتن یک بخش متغیر ژنی در داخل یک ناحیه ژنی که در مردان همجنسگرا نسبت به مردان غیرهمجنسگرا فراوانتر است، بسیار ارزشمند خواهد بود. گرشون در حال حاضر سرگرم مطالعه دیگری روی برادران همجنسگرا، و دخالت های ژنتیک در گرایش های جنسی است.

گرشون می افزاید، این گزارش نیاز به تحقیق بیشتر روی گوناگونیهای عادی در رفتار انسانی را بیش از پیش تأیید می نماید. در رسانه های عمومی این بحث در گرفته است که نیازی برای مطالعه ی

شرایط و ویژگیهای رفتاری وجود ندارد اما این تحقیق نشان می دهد که ارتباطهای ژنی برای ویژگیهای مخصوص گرایش به همجنس، موجود است.

بخش سوم

پرسش و پاسخ



پاسخ به شرم آورترین سئوالات شما؟!

۳/۱ - آیا آلت تناسلی همسر من بیش از اندازه بزرگ نیست؟ وقتی که با هم رابطه داریم و وی کاملاً آن را وارد واژن می‌کند من احساس درد دارم. آیا مشکل از من است یا از وی؟

«ساختار واژن به صورتی است که قابلیت ارتجاعی دارد اما نفوذهای عمیق می‌تواند به جدارهها و عصبهای موجود در انتهای آن فشار وارد سازد.»

سعی کنید که سکس را آرام، با احتیاط و جنتل مابانه انجام دهید. خصوصاً وقتی وضعیتی رو انتخاب می‌کنید که وی در بالا قرار گرفته است. همینطور باید مدام وضعیت خود را اعلام کنید. از وضعیت کتابی یا Side sleep استفاده کنید. وضعیتی که هر دو به پهلو بروی زمین خوابیده‌اید. در این حالت فشار کمتری به واژن وارد می‌آید و نفوذ عمیقی صورت نمی‌گیرد. از مواد مرطوب و لیزکننده استفاده کنید اما اگر همچنان درد رو احساس کردید و حس کردید میزان آن تغییری نمی‌یابد بهتر است پیش دکتر بروید تا یک معاینه فیزیکی برای واژن و همینطور تعدادی از بیماریها بروی شما انجام گیرد.

۳/۲ - من خیلی بندرت در سکس ارگاسم می‌شوم. آیا این مورد بخاطر وجود اشکالی در من می‌باشد؟

احتمالاً خیر. موارد بسیاری هستند که در سکس باعث می‌شوند شما ارگاسم شوید و فقدان آن باعث عدم ارگاسم شما در طول رابطه خواهد شد. وجود عواملی همچون استرس و رابطه بین شما هم می‌تواند باعث این مورد گردد. برای رفع آن احتیاج به مطالعه مطالب و کتابهای لازمه در جهت بهبود روابط خود دارید.

۳/۳ - آیا زنان می‌توانند ارگاسم را زمانی هم که پرپود هستند تجربه کنند؟
بلی - و در حقیقت فکر خوبی نیز هست. می‌تواند باعث شود که گرفتگی عضلانی واژن و لگن خاصره از بین برود. اگرچه که سکس در این شرایط بخاطر مسائل روانی و بهداشتی چندان توصیه نمی‌شود و برای ارگاسم شدن محدودیتهای بسیاری وجود خواهد داشت از جمله حساس و دردناک بودن واژن و عدم توصیه سکس دهانی و بیماریها و بسیاری محدودیتهای دیگر. اما اگر فردی قصد ارگاسم داشته باشد بهتر است بدون دخول و با استفاده از ماساژ و تحریک و مالشها دست توسط شریک انجام پذیرد. در مجموع این مورد توصیه نمی‌گردد.

۳/۴- آیا مردان هم دارای مرکز G هستند؟

بلی - غده پروستات از داخل و دیواره مجرای مقعد قابل دست یابی است. این همان قسمتی است که مردان در زمان ماساژ مقعدی از آن لذت می‌برند. گیر دادید که می‌خواهید پیداش کنید؟ انگشت خود رو درون مقعد وی کنید و با آرامی در سمت بالا بروی دیواره بدنبال آن باشید. یا اینکه فضای بین بیضه‌ها و مقعد را از بیرون به سمت بالا ماساژ دهید.

۳/۵- چرا دیواره واژن من بعد از رابطه متورم می‌شود؟

چیز مهمی نیست. ازدیاد خون در مویرگها همچنان در منطقه باقی مانده است و تخلیه آن احتیاج به زمان دارد. این باعث می‌شود که واژن تا مدتی متورم بماند و بعد از آن از بین برود.

۳/۶- من و همسر دلمان می‌خواهد که در سکس از دیلدو استفاده کنیم اما می‌ترسیم که این باعث گشادتر شدن واژن من گردد. آیا این درست است؟

خیر. این اتفاق نخواهد افتاد. اتفاقا بسیار عالی هم است که بتوانید با استفاده از دیلدو تمرینات کیگل را انجام دهید و باعث تقویت ماهیچه های واژن خود برای ارگاسمهای بهتر و قویتر گردید. دیلدو برای زوجین در طول رابطه می‌تواند باعث گردد که مدت رابطه بیشتر گردد و همینطور برای مردانی که دچار زود انزالی هستند تکنیکهای آن توصیه می‌گردد. توضیح اینکه دیلدو یک وسیله و ابزار سکسی است که در حین سکس برای لذت بیشتر بکار می‌رود...

۳/۷- چرا سرسینه‌های برخی زنان در زمانی که تحریک می‌شوند سفت نمی‌گردد؟

صفات و خصوصیات افراد در زمانی که تحریک می‌شوند با عوامل شناخته شده قبلی کاملا تفاوت دارد. اگر زنی از ناحیه سینه تحریک می‌شود اما سرسینه سفت نگردد باید گفت که این موضوع کاملا نرمال است و مشکل خاصی ندارد.

۳/۸- چرا بیضه‌های شریک جنسی من در طول رابطه گم می‌شوند؟

ماهیچه‌های مربوطه در آن منطقه در طول رابطه کیسه بیضه را به سمت بالا می‌کشاند و گاهی هم واقعا بیضه‌ها در اثر این پدیده بداخل بدن فرو می‌روند. مرد می‌تواند با آرامی آنها را سر جای خود برگرداند اما بگذارید آنها همان بالا بمانند چون در پایین درجه حرارت بسیار بالاست و این برای سلامت و حاصلخیزی اسپرمها ضرر دارد. بهتر است که وی یک چک آپ توسط دکتر نیز بشود تا دیگر جای نگرانی باقی نماند.

۳/۹- زمانی که همسر من از کاندوم استفاده می‌کند من دچار حساسیت ترشی واژن می‌شوم. آیا من به کاندوم حساسیت دارم؟

سعی کنید که تفاوت موجود رو در خودتان بدرستی دریابید. تحریکات در واژن می تواند بخاطر وجود جنس لاتکس در کاندوم باشد نه ترشی واژن. درچنین حالتی خود را به دکتر نشان دهید تا مشخص گردد مسئله دقیقاً چیست. سعی کنید همسرتان را تشویق کنید تا قبل از رابطه شما را کاملاً تحریک کند و سعی کنید از کاندومهایی با جنس دیگر استفاده کنید. حتی کاندومهای زنانه رو هم مد نظر بگیرید.

۳/۱۰- آیا راهی وجود دارد که بتوان مزه منی مردان را تغییر داد؟

رژیم غذایی آنان را عوض کنید. مردانی که مقدار زیادی چای، قهوه، آبجو، مشروبات الکلی و سیگار و حتی گوشت مصرف می کنند دچار مزه نا مناسبی در منی خود هستند. میوه جات از جمله کیوی، هندوانه، آناناس می تواند مزه منی را سبکتر نماید. **آیا روشی وجود دارد که باعث شود انزال مرد دیرتر انجام پذیرد؟؟** بسیاری از آقایان سعی در انتخاب دارو یا ماده ای دارند که بتوانند در پناه آن زمان انزال خود را به تاخیراندازند. این داروها میتوان به دارو های بی حسی اشاره کرد که عمومیت داشته و خیلی از آقایان از آن استفاده میکنند.. چیزی که باید بدانید این است که فکر نکنید فقط خودتان هستید که فوری اقناع میشوید! بلکه این مشکل خیلی هاست و دلیل آن هیجان ناشی از رابطه شما میباشد. ولی بدانید بعد از مدتی که از زندگی با همسرتان گذشت و دیگر از هیجان افتادید براحتی میتوانید خود را کنترل کنید...مورد دیگر اینکه سعی کنید دو یا سه بار اقناع شوید. مسلماً دفعات بعدی بیشتر طول خواهد کشید. اما راه حل طبیعی اینست که مردان در حین رابطه جنسی خود فکر نکنند!!! اینگونه مغز دیگر بر روی اعصاب جهاز جنسی تمرکز ندارد و در نتیجه مسلماً انزال دیرتر صورت میگیرد. می توانید حواس خود را به همسرتان بدهید و حالات و روحیاتش را بسنجید. این مورد در ابتدا بسیار سخت بنظر میرسد ولی با اندکی تمرین و ممارست براحتی امکان پذیر است ضمن اینکه باید بدانید حرکت سریع و تند تنها کاری که میکند این است که انزال شما را تسریع کند! در صورت تمرین و ممارست براحتی میتوانید حواس خود را معطوف به جهاز جنسی نکنید بطوری که حتی همسرتان زودتر از شما اقناع گردد..و به هیچ عنوان از داروهای مخدر برای این کار استفاده نکنید...

۳/۱۱- اندازه طبیعی آلت مرد در حالت نعوذ چقدر باید باشد؟

آقایان همیشه فکر میکنند با آلت بزرگتر آنها مردترند!! فکر میکنند با آلت بزرگتر بهتر میتوانند زنشان را ارضا کنند... به هر حال بدانید آلت دارای اندازه های متفاوتی است ولی حالت نرمال آن بین ۱۲ تا ۱۵ سانت می باشد... ولی مهم اینست که بدانید شما اگر یک آلت ۳۰ سانتی داشته باشید ولی ندانید که چه کنید بهتر است آن را ببرید!!!!!! مهم این است که بلد باشید از آن استفاده کنید. توجه نمائید که در فیلم های پورنو آلت مرد در اثر تزریق آمپول های خاص کشیده و بزرگ میشوند و شما نباید فریب ترفند های سینمایی را بخورید زیرا اگر

معیار جنسی برگی و کوچکی آلت باشد احتمالاً حضرت الاغ خاطر خواه زیاد داشت! لذت و مهارت در عشق‌بازی و سکس ارتباطی به بلندی و بزرگی آلت نداشته و برای زنان نیز سکس لذیذ برتر از آلت درشت است.

۳/۲۱- حد متوسط زمانی که زنها برای به ارگاسم رسیدن نیاز دارند چقدر میباشد؟؟

ارگاسم در افراد مختلف فرق میکند. نمی توان میزان زمانی ثابت برای آن در نظر گرفت زیرا که ممکن است در حالات مختلف یک فرد به دلایل محیطی ، عصبی ، روانی ، فیزیکی و غیره زمانهای متفاوتی را برای ارگاسم نیاز داشته باشد. ولی بطور طبیعی و واقعاً غیر رسمی از زمان شروع رابطه و نه معاشقه ! حدود ۱۵ تا ۲۵ دقیقه طول میکشد تا یک به ارگاسم برسد. ولی این مدت صرفاً تخمینی میباشد زیرا بعضی زنان زودتر از این مدت و بعضی کمتر از آن ارگاسم میشوند.

بخش چهارم

اصول ساده ای که زنان باید در همسر داری رعایت کنند (رازهای موفقیت زنان در شوهر داری)



- برای آنکه زندگی زناشویی از شادی و نشاط لازم برخوردار باشد، زن در برابر شوهر باید اصولی را رعایت کند. زنان زرنگ باید بدانند که در صورتی که این اصول را رعایت کنند، همسرشان شیفته آنان خواهد شد و تا آخر عمر عاشقانه دوستشان خواهد داشت. هرگز فراموش نکنید یک «پر» را نمی‌توان با فشار و قدرت به جایی پرتاب کرد ولی همین «پر» را می‌توان با جریان ساده هوا به هر جایی فرستاد. موارد زیر را با دقت بخوانید و عمل کنید :
- ۱- در کلیه موارد معیشت اعم از تملک و درآمد و غیره از کلمه ما استفاده نمایید نه من و تو؛ فراموش نکنید که اکنون زندگی مشترک شروع شده دیگر من و تو مطرح نیست.
 - ۲- در مقابل شوهر خود هر چند حق با شما باشد، لجبازی و اصرار نکنید.
 - ۳- شوهر خود را بخصوص در مقابل بستگانش تحقیر نکنید. از تعریف و تمجید بستگان خود در مقابل آنان پرهیز نمایید.
 - ۴- از مخالفت و مشاجره با شوهر خود بپرهیزید.
 - ۵- چنانچه کمک‌هایی از طرف بستگان شما به شوهرتان شده آنها را به رخ او نکشید.
 - ۶- با دوستان و آشنایان شوهرتان در معاشرت‌ها بیش از حد معمول گرم نگیرید.
 - ۷- شوهر خود را در معاشرت با اقوامش محدود نکنید.
 - ۸- در رفت و آمد و معاشرت با بستگان شوهر خود پیشقدم باشید.
 - ۹- به بستگان نزدیک شوهر خود (مادرشوهر، پدرشوهر، برادرشوهر، خواهرشوهر و...) بیش از خویشاوندان دیگر احترام بگذارید.
 - ۱۰- زحماتی که برای پذیرایی خویشاوندان شوهر خود متحمل می‌شوید به رخ شوهر خود نکشید.
 - ۱۱- چنانچه در آمدی دارید و برای زندگی هزینه می‌کنید آن را بازگو نکنید.
 - ۱۲- از مردان دیگر نزد شوهرتان تمجید نکنید. هیچ مردی را به رخ شوهرتان نکشید و ترجیح ندهید و در گفتار این موضوع را رعایت کنید.
 - ۱۳- برای انجام درخواستهای خود با شوهرتان با خشونت و آمرانه برخورد ننمایید.
 - ۱۴- برای برآوردن نیازمندیهای خود از نظر مادی و غیر مادی امکانات شوهر خود را در نظر بگیرید و او را تحت فشار نگذارید.
 - ۱۵- خود را برای شوهرتان بیارایید و بهترین و تمیزترین لباس خود را در مقابل وی بپوشید.
 - ۱۶- در مقابل شوهر خود با حالت افسرده و اخمو حاضر نشوید. او را در موقع ورود به خانه با لبخند و شاد و خندان استقبال کنید.
 - ۱۷- پس از مراجعت شوهر خود به خانه کارهای خود را حتی الامکان کنار بگذارید و در حضور او بنشینید و با سخنان خوشایند و با گرمی با او خداحافظی کنید.

بخش پنجم – برنامه های درگوشی رادیو BBC

"درگوشی ها" مجموعه ای دوازده قسمتی بود که از رادیو فارسی بی بی پخش شده و به عناوینی چون روابط جنسی موفق، اختلالات جنسی، بیماری های مقاربتی، همجنس گرایی، تغییر جنسیت، روشهای جلوگیری از بارداری، رابطه جنسی پس از زایمان، روابط جنسی در میانسالان و کهنسالان، جوانان و روابط جنسی، نقش تغذیه در روابط جنسی و سایر مسائل مربوط می پرداخت. این برنامه با همکاری **خانم دکتر سارا ناصرزاده** پژوهشگر، روان درمانگر جنسی و مشاور زوج ها و مشارکت جمعی از پزشکات متخصص ایرانی و خارجی تهیه شده که بعلاوه محتوای ارزنده آن جهت آموزش و یادگیری علاقمندان در این بخش درج شده است .

برنامه اول: آموزش و مشاوره در مورد مسائل جنسی

مشکلات جنسی در تمامی جوامع کم و بیش شبیه به هم هستند دو رویکرد متفاوت نسبت به آموزش بهداشت و روابط جنسی وجود دارد. یک دسته از افراد باور دارند که افراد با گرفتن این آموزشها به برقراری ارتباطات جنسی پرخطر تشویق می شوند و دسته دیگر عقیده دارند که با دادن آگاهی های لازم افراد می توانند در موقع لزوم از خودشان حفاظت کنند.

تحقیقات نظر دوم را تایید می کنند چون افراد بخصوص در سن کم از روی کنجکاوی به دنبال تجربه کردن رابطه جنسی می روند. برخی افراد هم بخاطر جلب محبت طرف مقابل به رابطه جنسی تن می دهند. با آموزشهای لازم در مورد اندام های تناسلی، تفاوت های زن و مرد، روابط جنسی، اعتماد به نفس و مهارتهای زندگی می شود درصد اینگونه ارتباطات را به حداقل رساند. اما این مهم است که این آموزشها مطابق با سن، جنسیت، ارزش های فرهنگی و اعتقادی افراد باشد. مشکلات جنسی در تمامی جوامع کم و بیش شبیه به هم هستند. تنها نگرش جوامع مختلف نسبت به مسائل جنسی مختلف و روابط و رفتارهای جنسی مورد قبول و غیر قابل قبول است که نحوه برخورد با این مشکلات را متفاوت می کند.

مشاوره زوج ها و مشاوره خانواده برای هر فردی، اعم از مجرد و متأهل می تواند مفید باشد. مشاوره پیش از ازدواج کمک می کند افراد شناخت بهتری از خودشان و طرف مقابلشان پیدا کنند که تصمیم بهتری بگیرند و مشاوره پس از ازدواج می تواند به زوج ها کمک کند که با هم ارتباطی راحت تر برقرار کنند و ریشه مشکلات شان را پیدا کنند.

در ایران مشاوران خانواده، مشاوران پیش از ازدواج و مشاوران امور جوانان وجود دارند و مشاوران زوج ها هم بتدریج در حال وارد شدن به صحنه هستند. سئوالی که پیش می آید این است که چه توقعی می توان از یک مشاور خوب داشت؟

مشاور همانگونه که از اسمش برمی آید کسی است که بی طرفانه به صحبت های شما گوش می کند، به شما خط نمی دهد و تنها با سئوالاتی که از شما می پرسد به شما کمک کند که به افکارتان نظم بدهید. بسیاری از مردم، در بیشتر مواقع توصیه و تجویز نمی خواهند و همین که افکارشان را برای شخص بی طرفی بازگو کنند کافی است تا بتوانند تصمیمی را که متناسب با شرایط زندگی شان است بگیرند.

معمولا مشاوره باید متداوم باشد و یک جلسه گرچه مفید است اما نتیجه لازم را نمی دهد. وظیفه دیگر مشاور این است که در صورت لزوم بتواند افراد را به متخصصان دیگر ارجاع دهد. بخصوص در مورد مشکلات جنسی که بعضا باید هم از نظر روحی و هم از نظر جسمانی مورد بررسی قرار بگیرند تا بهترین نتیجه را بدهند.

برنامه دوم: رابطه جنسی در قالب کلی روابط زوج ها

رابطه جنسی چه اثری روی رابطه کلی زوج ها می تواند داشته باشد و برعکس: رابطه جنسی در حالت کلی بین دو دسته از افراد صورت می گیرد: گروهی که صرفا می خواهند رابطه جنسی را تجربه کنند و کسانی که در یک رابطه عاطفی بر پایه احترام و علاقه دوجانبه هستند و می خواهند رابطه جنسی را به عنوان بخشی از این رابطه تجربه کنند.

ما در مورد گروه دوم صحبت می کنیم چون مشکلات جنسی را می توان در یک بستر عاطفی مورد بررسی قرار داد و حل کرد و هر دو طرف به دلیل پایبندی که به یکدیگر و رابطه مشترکشان دارند متعهد هستند که مشکل را بر طرف کنند.

در این گروه معمولا دو نفر با هم آشنا می شوند، با هم وقت می گذرانند و تجربیات مشترک پیدا می کنند. این ها باعث بوجود آمدن حس نزدیکی و اعتماد بین طرفین می شود و طرفین به این سمت کشیده می شوند که رابطه جنسی را هم به عنوان بخشی از رابطه شان با هم تجربه کنند. اما ممکن است در همان اول کار به مسائلی برخورد کنند. از جمله اینکه یکی از طرفین آمادگی لازم را نداشته باشد. یک نفر و یا هر دو طرف از برقراری ارتباط جنسی واهمه داشته باشند. تصورات نادرست و یا الگوهای غیر واقعی در ذهنشان باشد. از بدن خود و یا شریک جنسی شان شناخت کافی نداشته باشند و ندانند که اصلا از کجا شروع کنند و غیره.

در فرهنگ ما و کشورهای همجوار اکثر افراد رابطه جنسی را پس از ازدواج تجربه می کنند (بخصوص خانم ها). در این صورت ممکن است زوج با بستن قرارداد ازدواج فکر کنند که حتما در بار اول باید رابطه جنسی را تمام و کمال تجربه کنند و خود این مسئله فشار روانی خیلی شدیدی را به طرفین وارد می کند. بر اثر همین فشار روانی افراد نمی توانند رابطه را به درستی و با لذت برقرار کنند. این مسئله خاطره بدی برایشان می شود (بخصوص برای خانمها) و ممکن است به

توانایی جنسی خودشان شک کنند (بخصوص آقایان). همین موارد باعث می شود از رابطه جنسی زده بشوند و مشکلات دیگری در رابطه زناشوییشان از همین یک تجربه بوجود بیاید.

ترس از برقراری ارتباط جنسی برای همه وجود دارد اما با شدت های مختلف. ترس از اینکه بعد از مدت ها یک نفر دیگر می خواهد نقاط خصوصی بدنشان را ببیند و لمس کند. برای خانم ها ترس از اینکه کاری را می خواهند انجام بدهند که در تمام عمر از آن منع شده اند و حالا صرفا بخاطر صیغه عقد تمامی موانع باید برداشته بشود و بدنشان را باید در اختیار شخص دیگری قرار بدهند. برای آقایانی که برای بار اول این رابطه را تجربه می کنند، ترس از این وجود دارد که آیا می توانند به عنوان یک مرد سرافراز از این امتحان بیرون بیایند و یا خیر. به همین دلیل این رابطه باید به مرور زمان و خیلی آهسته جلو برود.

برای افرادی که رابطه جنسی را پیش از ازدواج تجربه می کنند نگرانی های دیگری هم وجود دارد بخصوص برای خانم ها. ترس از میان رفتن پرده بکارت، بارداری ناخواسته و غیره.

افرادی در رابطه جنسی شان موفق هستند که:

- شناخت خوبی از بدن خود و جنس مخالفشان دارند.
- اطلاعات لازم برای برقراری ارتباط جنسی صحیح را دارند.
- نحوه محافظت از خودشان را چه از لحاظ روحی و چه از لحاظ جسمی می دانند.
- شناخت لازم از روحیه طرف مقابلشان را دارند که بتوانند با او به راحتی و بدون ترس از اینکه مورد قضاوت قرار بگیرند (به عنوان مثال سردمزاجی برای خانم ها و عدم داشتن مهارت های مردانه برای آقایان) احساساتشان را با هم در میان بگذارند. بتوانند درخواست کنند که رابطه جنسی در شرایط دیگری و یا در وقت مناسب تری انجام بشود. با صحبت کردن، از یکدیگر در مورد بدن یکدیگر و اینکه چه کاری برایشان لذت بخش و یا ناخوشایند است یاد بگیرند.
- بهترین راهنما در مورد مسائل جنسی بخصوص در مورد کلیات آن، منابع موثق آموزشی است. پس از آن شخص می تواند بنابر خواست و یا نیاز خود و یا شریک جنسی اش جزئیات رابطه را شکل دهد. فیلم های پورنو و سایت های اینترنتی که به موسسه خاصی وابسته نیستند می توانند جزو گمراه کننده ترین منابع کسب اطلاعات در این موارد باشند.

برنامه سوم: رابطه جنسی زوج ها در طول زمان

رابطه جنسی زوج ها می تواند به سه مرحله تقسیم بشود: از زمان شروع تا زمانی که تصمیم می گیرند برای باردار شدن تلاش کنند. از زمانی که برای باردار شدن تلاش می کنند تا زمانی که صاحب فرزند می شوند و چند سال بعد از آن تا زمان میانسالی و کهنسالی. در شروع رابطه جنسی مسائلی چون: نگرانی های مربوط به پرده بکارت، عادت ماهانه خانم ها در هر ماه، نوسان میل جنسی یکی از طرفین و یا هردو و غیره می تواند فکر زوج ها را به خود مشغول کند.

پرده بکارت چیست؟

بطور خلاصه پرده بکارت یک نوع بافت است که معمولا در دهانه واژن قرار دارد و از زمان تکامل جنین برجای می ماند. بعضی از خانم ها بطور مادرزادی این بافت را ندارند. چند نکته درباره این پرده:

□- پرده بکارت انواع مختلفی دارد.

- ۲- ممکن است در اثر فعالیت های روزمره، ورزش و غیره به مرور از بین برود که کاملا طبیعی است.
- ۳- ممکن است موقع نزدیکی برای بار اول خونریزی کمی داشته باشد و یا اصلا خونریزی نداشته باشد.
- ۴- ممکن است به دلیل استحکام به جراحی موضعی برای برداشتنش احتیاج باشد.
- ۵- بر اثر معاینه زنان و یا استفاده از تامپون در زمان عادت ماهانه ممکن است از بین برود.
- ۶- دخول برای بار اول برای همه دردناک نیست و ممکن است باعث خونریزی نشود.
- ۷- ترمیم (دوختن) دوباره پرده بکارت از نظر پزشکی توصیه نمی شود و ممکن است عواقب ناخواسته ای از جمله عفونت، خونریزی و درد بسیار شدید در هنگام دخول را به دنبال داشته باشد.
- ۸- در اکثر موارد پرده بکارت به مرور از بین می رود و یکبار نزدیکی تمام این بافت را از بین نمیبرد (در اصطلاح پزشکی مثلا گفته می شود ساعت ۱۲ و ۳ پاره شده به این معنی که مابقی آن برجا است).

توصیه هایی برای نزدیکی کردن بار اول

- مطمئن شوید که هر دو آمادگی روحی برقراری این ارتباط را دارید.
- چنانچه نمیخواهید باردار شوید از وسیله جلوگیری مطمئنی استفاده کنید (معمولا قرص ضد بارداری که از ۳ ماه پیش شروع باشد و کاندوم مناسب است).
- محیطی امن و بدور از مزاحمت افراد دیگر را انتخاب کنید.
- دمای اتاق را معتدل کنید.
- پیش از دخول حتما پیش نوازی به حد کافی داشته باشید. کافی بودن پیش نوازی باید از دید هر دو طرف تایید بشود.
- کاری که می تواند کمک کننده باشد این است که در صورتی که حساسیت پوستی خاصی ندارید، ژل لیدوکائین در حدود یک سوم تیوب را نیم ساعت پیش از نزدیکی به دهانه و داخل واژن بمالید تا از درد احتمالی بکاهد (فقط برای بار اول پس از بار اول کمی خراش در دیواره های واژن ایجاد خواهد شد و چنانچه دوباره از این پماد استفاده کنید دچار سوزش شدید می شوید). این ژل را می توانید بدون نسخه از داروخانه ها بگیریید.
- ممکن است بر اثر تماس لیدوکائین با آلت مردانه در موقع دخول آقایان احساس بی حسی کنند که طبیعی است. دقت داشته باشید که ممکن است تماس با این ژل کاندوم را پاره کند.

عادت ماهانه

عادت ماهانه خانمها دوره دیگری است که زوج ها در طول ماه با هم تجربه می کنند.

بطور خلاصه:

- ۱- میل جنسی خانم ها در طول ماه و در زمان عادت ماهانه شان با یکدیگر متفاوت است.
 - ۲- در صورتی که احساس راحتی کردید که رابطه جنسی در این دوران برقرار کنید، هر دو طرف پیش و پس از نزدیکی ناحیه تناسلی را با آب گرم بشوئید و ترجیحا از کاندوم استفاده کنید.
- * با سپاس از آقای دکتر ملک منصوراقصی، جراح و متخصص زنان و زایمان و استادیار دانشکده پزشکی دانشگاه تهران که در تهیه این قسمت از برنامه با ما همکاری داشتند.

برنامه چهارم: ارتباط رابطه جنسی و بارداری

اگر زوجی تصمیم بگیرند که باردار بشوند و یا اینکه بخواهند از باردار شدن خانم جلوگیری کنند رابطه جنسی شان به چه حالتی در می آید؟ روش های شایع جلوگیری از بارداری کدام است و چطور می شود شانس باردار شدن و یا نشدن را بالا برد؟

زمانی که دو نفر تصمیم می گیرند که صاحب فرزند بشوند، هدفشان از برقراری ارتباط جنسی متفاوت می شود. اگر تا به حال برای ابراز علاقه و نزدیکی به هم وارد رابطه جنسی می شدند، حالا یک ماموریتی را هم باید به انجام برسانند که باردار شدن خانم است.

در این شرایط باید زوج ها دقت کنند که تماس فیزیکی شان محدود به برقراری رابطه جنسی نباشد و پیش نوازی کافی هم جزو دستور کارشان باشد. این کار نه تنها از نظر عاطفی زوج را به هم نزدیک تر می کند بلکه پژوهش ها نشان داده اند که چنانچه خانم از رابطه جنسی لذت بیشتری ببرد احتمال باردار شدن وی بالاتر است.

معمولا ۷۵٪ تا ۸۵٪ از زوج هایی که بطور مرتب نزدیکی دارند و از روش جلوگیری هم استفاده نمی کنند در مدت یکسال باردار می شوند. بعد از آن بهتر است با پزشک مشورت کنند که اگر مسئله ای از نظر پزشکی وجود دارد برطرف بشود. معمولا بهتر است افراد پیش از تصمیم به باردار شدن آزمایشهای پزشکی انجام بدهند که اگر هر مسئله ای هست به حداقل برسد و بارداری کم خطرتری را تجربه کنند.

برای زوجی هم که نمی خواهند باردار بشوند هر بار نزدیکی می تواند این نگرانی را به همراه داشته باشد که اگر وسیله جلوگیری از بارداری که استفاده می کنیم کار نکند چه؟ و همین هم می تواند باعث تنش و کناره گیری از رابطه جنسی بشود. با انتخاب یک وسیله جلوگیری از بارداری مطمئن (با مشورت گرفتن از یک متخصص) این مسئله تا حد زیادی قابل اجتناب است.

نکته بسیار مهم این است که هیچ کدام از وسایل جلوگیری از بارداری، از انتقال بیماری های مقاربتی از جمله ایدز جلوگیری نمی کنند. تنها کاندوم است که می تواند این اطمینان را به فرد بدهد.

برنامه پنجم: ارتباط جنسی در زمان بارداری و تولد فرزند

در زمان بارداری هیچگونه مانعی برای نزدیکی کردن زوج ها وجود ندارد مگر اینکه خانم احساس ناراحتی کند، لکه بینی داشته باشد و یا به هر دلیل دیگری توسط پزشک و یا ماما از نزدیکی کردن منع شده باشد.

در صورتی که حاملگی طبیعی باشد و خانم احساس راحتی کند، نزدیکی کردن زوج ها می تواند باعث دل بستگی بیشتر پدر و مادر آینده به همدیگر و در آینده، به فرزندشان باشد.

حتی در مواردی که زوج نزدیکی ندارند می توانند از نظر فیزیکی با هم در تماس باشند. ماساژ دادن و نوازش کردن خانم ها در دوران بارداری به آرامش فکری و عضلانی شان کمک می کند بنابر این در نهایت فرزند شادابتری هم خواهند داشت. این کار همچنین باعث می شود که زوج ها پس از تولد فرزندشان هم زودتر به حالت طبیعی زندگی جنسی خود برگردند.

پس از زایمان طبیعی اگر خانم احساس راحتی کند پس از چند روز نزدیکی ممکن است البته این زمان بسته به نوع زایمان و داشتن بخیه یا نداشتن آن متفاوت است. پس از سزارین این دوره ممکن است طولانی تر باشد. سزارین جزو عمل های بزرگ به حساب می آید و فرد باید مراقبتهای بعد از عمل را رعایت کند.

ورزشهایی که عضله های کف لگن را تقویت می کنند می توانند برای پیش، در حین زایمان طبیعی و پس از زایمان بسیار مفید باشند. و باعث می شوند که ماهیچه های واژن در مدت کمتری به حالت طبیعی شان نزدیکتر بشوند.

برخی خانمها در حین بارداری بخصوص سه ماهه اول و تا زمانی پس از زایمان بر اثر تغییرات هورمونی و جسمانی ناشی از بارداری با کاهش میل جنسی روبرو می شوند. تعداد زیادی از خانم ها حس میکنند دیگر به عنوان یک زن برای همسر خود جذاب نیستند. برای برگرداندن میل جنسی خانمها اولین و مهمترین نکته این است که آنها را مجبور به برقراری ارتباط جنسی نکنید که نتیجه عکس دارد. دوم اینکه اگر زوج نزدیکی نمی کنند تماس فیزیکی را قطع نکنند. نوازش کردن و بوسیدن بدن خانم باعث می شود که هورمونهایی که در نهایت باعث میل جنسی می شوند از مغز ترشح بشوند. زوج ها باید با هم در مورد نحوه نگاهداشتن تماس فیزیکی شان در حین بارداری صحبت کنند. اینکه چه کاری را بیشتر دوست دارند و چه کاری را کمتر. این کار باعث می شود که زوج به مرور شیوه خاص خودشان راشکل بدهند و از آن در طول زمان لذت

ببرند. با ورود نوزاد به زندگی زوج ها، معمولا رابطه زوجها از حالت دوطرفه بین همسران به حالت رابطه قوی بین مادر و فرزند در میاید و یا اینکه به حالت رابطه مثلثی در میاید که بچه در راس و پدر و مادر در خدمت این نوزاد تازه متولد شده هستند. در هر دو حالت رابطه زوج ها شدیداً تحت شعاع قرار میگیرد. مشارکت در کارهای بچه و خانه راه حل ساده ای برای احیا کردن رابطه زوج ها است. و اینکه آقایان در نظر داشته باشند که مادر نوزاد چند هفته ای بودن کار خیلی راحتی نیست. اکثراً مادرها آنقدر خسته می شوند که حتی اگر میل جنسی هم داشته باشند رمق ندارند که به نزدیکی با شریک جنسی شان بپردازند.

در این شرایط آقایان می تواند احساس طرد شدگی کنند و خود را کنار و کنار تر بکشند تا مسئله ریشه دار شود و یا اینکه با همدلی کردن با همسر خود نهایتاً با موفقیت از این مرحله بگذرند. تماس فیزیکی مثل بوسیدن و نوازش کردن برای ابراز علاقه زوج ها بهم نقش مهمی را در این دوران ایفا میکند.

برای زوج هایی که چند سالی از تولد فرزندانشان گذشته ممکن است مسائل دیگری پیش بیاید که مهمترین دلیلش این می تواند باشد که پدر و مادر وقت آزادشان را با فرزندانشان می گذرانند و هرگز فضای خصوصی ندارند تا احساساتشان را با هم در میان بگذارند. این مسئله به مرور باعث می شود که بینشان فاصله بیفتد.

زوج ها در هر مرحله ای از زندگی که هستند باید با هم فضای خصوصی داشته باشند. این کار باعث می شود که مثل یک تیم قوی در مورد زندگی خودشان و تربیت فرزندانشان عمل کنند. اگر رابطه کلی زوج صمیمی باشد، زندگی جنسی هم به طبع آن همیشه شاداب و پابرجا میماند.

بالا رفتن سن در افرادی که از سلامت عمومی خوبی برخوردارند نباید روی کیفیت رابطه جنسی آن ها اثر منفی داشته باشد. البته باید یادآوری کرد که افراد باید واقع گرا باشند و توقعات خود را متناسب با شرایط جسمی و سنی خود تنظیم کنند.

خانم ها در دوران یائسگی تغییرات هورمونی را تجربه می کنند که ممکن است منجر به کم شدن میل جنسی و یا خشکی واژن بشود. حالت اول با پیش نوازی و آماده سازی خانمها و در بعضی افراد با هورمون درمانی می تواند تا حد قابل توجهی حل بشود. در مورد خشکی واژن هم استفاده از مواد لغزنده کننده محلول در آب استفاده می تواند خیلی به حل مسئله کمک کند.

در مورد آقایان هم ممکن است میل جنسی و یا نعوظ را به صورتی که در سال های پیش تجربه می کردند نداشته باشند که این لزوماً فقط بدلیل افزایش سن نیست. در صورت بروز مشکل در

نعوظ مراجعه به پزشک و بررسی کامل عملکرد قلب و عروق و کلیه و همچنین هورمون های بدن قدم اولیه است. نرمش های قوی کردن عضلات کف لگن بطور مرتب، می تواند کیفیت توانایی جنسی آقایان را تا حد زیادی بالا ببرد و در طول زمان حفظ کند.

در بعضی افراد هم مشکلات رابطه زناشویی است که باعث رخ دادن این مسئله می شود که با صحبت کردن با شریک جنسی شان و یا کمک گرفتن از مشاوران خانواده و یا زوج ها میشود به آن پرداخت.

برنامه ششم: تاثیر مجرد ماندن بر سلامتی جسمی و روحی

در حالت کلی، انسان موجودی اجتماعی است و نمیتواند بدور از همنوعان خود زندگی با دوام و با کیفیتی را دنبال کند. او به شبکه اجتماعی نیاز دارد. این شبکه می تواند خانواده، اقوام و دوستان و جامعه ای باشد که او در آن زندگی می کند. ازدواج و خانواده بخش اولیه و کوچکی از این شبکه اجتماعی است که موجبات تولید نسل و بقای انسان را فراهم می کند.

پژوهش ها نشان داده اند که افرادی که از این شبکه ها برخوردار نیستند دچار احساس تنهایی می شوند که موجب ضعیف شدن سیستم ایمنی بدنشان میگردد. تعداد دفعاتی که افراد متاهل به خدمات درمانی نیاز پیدا می کنند بسیار کمتر از تعداد دفعاتی است که افراد مجرد و یا طلاق گرفته به این سرویس ها نیاز پیدا میکنند. بنابراین ازدواج به عنوان کوچکترین خانه از این شبکه اجتماعی می تواند در حفظ و بقای سلامتی روحی، جسمی و روانی افراد تاثیر بسزایی داشته باشد.*

زودانزالی به حالتی گفته می شود که فرد نتواند زمان به انزال رسیدنش را کنترل کند و یا اینکه به حدی زود به انزال برسد که شریک جنسی اش از ارتباط جنسی لذت کافی نبرد. البته باید انتظارات واقع گرایانه باشند.

بطور کلی چند مسئله میتواند باعث بروز زودانزالی در آقایان بشود:

اگر فرد در زمان نوجوانی الگوی درستی برای خودارضایی نداشته باشد ممکن است به زودانزالی عادت کند و به مرور این عادت تا سنین بالاتر هم با فرد بماند. مثلا اگر نوجوانی خودارضایی

میکنند و دلهره دارد که کسی در حین این کار او را ببیند، سعی میکنند زمان انزالش را تسریع کند و کم کم مغز یاد میگیرد که به محض تحریک شدن آلت تناسلی فرد باید به انزال برسد بنابراین حتی زمانی که فرد تنها است و یا با شریک جنسی اش نزدیکی دارد ممکن است زودتر از زمانی که می خواهد، به انزال برسد.

کسانی که برای بارهای اول رابطه جنسی را تجربه می کنند ممکن است کنترل خوبی روی زمان انزالشان نداشته باشند. دلیل این مسئله آن است که محیط واژن خانمها احساس جدیدی را در فرد ایجاد می کند که موجب تحریک شدید فرد میشود. در این حالت معمولا افراد به مرور زمان و با شناسایی احساساتی که در حین نزدیکی دارند می توانند کنترل را بدست بیاورند.

الگوی ناصحیحی که از ابتدای رابطه جنسی بین دونفر شکل میگیرد. این الگو میتواند بر اثر فشار اطرافیان، ترس از دیده شدن و غیره در اوایل رابطه بوجود آمده باشد.

استرس و فشار روحی می تواند باعث انزال زودرس شود.

بهم خوردن تعادل هورمونهای مغزی از جمله پرولاکتین، دوپامین و سروتونین بطور طبیعی و یا بر اثر استفاده از برخی داروها می تواند باعث انزال زودرس شود. این قضیه با مراجعه به پزشک و انجام یک سری آزمایشات هورمونی میتواند تایید بشود و در صورت لزوم درمان شود.

چنانچه انزال زودرس به دلیل عدم تعادل هورمونی باشد وبه این مسئله رسیدگی نشود شخص دچار انزال زودرس مزمن میشود که احتیاج به درمانهای دارویی و روان-درمانی دراز مدت خواهد داشت.

دو روش بسیار موثر در درمان انزال زودرس روش تحریک و توقف و کارکردن بر روی عضله های کف لگن هستند. این دو روش طوری موثر است که بیشتر شبیه معجزه می ماند! نتیجه این تمرین ها پس از شش ماه چنانچه بطور مرتب انجام شوند بروز می کنند.

روش تحریک و توقف: فرد به حالتی شبیه خود ارضایی با دست خودش را تحریک میکند یا از شریک جنسی اش می خواهد که این کار را برایش انجام دهد و درست پیش از رسیدن به انزال توقف میکند، این کار را برای سه بار انجام می دهد و برای بار چهارم می تواند به انزال برسد. (بهتر است از ژلهای لغزنده کننده در حین این تمرین استفاده کنید). تمرین ماهیچه های کف لگن: این تمرین روی ماهیچه هایی کار می کند که مسئول نعوظ و انزال در مردان هستند. برای پیدا کردن آن ها در حین ادرار کردن، ادرار خود را نگاه دارید و سپس رها کنید. بعد از شناسایی این ماهیچه

ها در حالت عادی (در حین دیدن تلویزیون، کار و غیره) می توانید مرتبا آنها را منقبض کرده برای چند ثانیه نگاه دارید و سپس رها کنید. به مرور تعداد این تمرین ها را بالا ببرید.

برنامه هفتم: همجنسگرایی، همجنس بازی، مبدل پوشی و تغییر جنسیت

کلیه این حالت ها هم در بین خانم ها وهم در بین آقایان با نسبت های مختلف وجود دارد. بر طبق پژوهش های انجام شده برخی از این حالت ها ریشه ژنتیکی دارند و برخی ریشه رفتاری، برخی ریشه فیزیولوژیک دارند و برخی ریشه محیطی-اجتماعی. اما اکثر متخصصان بر این باور هستند که ترکیبی از عوامل ذکر شده در شکل دادن جنسیت فرد، تصور فرد از جنسیتش و کشش جنسی وی نقش دارند.

همجنسگرایی و همجنس بازی: بطور کلی همجنسگرایی به حالتی گفته میشود که فرد با دیدن و یا تصور کردن جنس موافق لذت جنسی میبرد اما بدلائل مختلفی از جمله تابوهای اجتماعی موجود در مورد اینگونه رابطه جنسی، شرایط خانوادگی و اعتقادات مذهبی و یا انتخاب شخصی و غیره هرگز وارد رابطه جنسی با فرد همجنس نشود و شاید بنابر جبر و یا انتخاب حتی با فردی از جنس مخالف ازدواج کند. حالتی که فرد اصلا کششی به جنس مخالف ندارد و رابطه جنسی را با جنس موافق تجربه می کند همجنس بازی خوانده میشود. حالتی هم در این بین وجود دارد که فرد کشش جنسی به هر دو جنس دارد اما باز هم ممکن است با هر دو جنس وارد رابطه جنسی بشود و یا نشود. برخی افراد ممکن است پس از ازدواج و داشتن فرزند متوجه میل خود به جنس موافق بشوند که شرایط سختی را برای فرد و همسرش ایجاد میکند. مشاوره زوج با یک فرد زبده میتواند تا حد زیادی به کم کردن تنش کمک کند.

مبدل پوشی: بعضی افراد در خفا و یا علنا لباس های جنس مخالف را می پوشد و خود را در قالب فردی از جنسی مخالف تصور میکند که به آنها مبدل پوش میگویند. بنابر یافته های علمی دلایل زیر ممکن است در بوجود آمدن ایت حالت موثر باشند: هورمونهای جنس مخالف در این افراد بیشتر هستند. ساختار مغزی این افراد بیشتر شبیه جنس مخالف است. در آقایان عدم حضور پدر در زمان رشد و داشتن مادری با شخصیت خیلی قوی هم جزو این دلایل احتمالی شمرده شده

است. اما برای اثبات قطعی هر کدام از موارد ذکر شده تحقیقات بیشتری با تعداد شرکت کننده بیشتری لازم است.

تغییر جنسیت: زمانی که فرد با تزریق هورمون و یا عملهای جراحی و یا هردو از نظر ظاهری به جنس مخالف (برعکس جنسی که با آن به دنیا آمده) تبدیل می شود یعنی تغییر جنسیت داده است. این کار ممکن است با توصیه پزشک و یا بر اساس خواست شخص انجام شود.
- در جوامعی که همجنس گرایی و بخصوص همجنس بازی جنبه قانونی ندارد ممکن است افراد همجنس گرا تصمیم بگیرند که با تغییر جنسیت خود موانع اجتماعی را تا حدی شکسته و زندگی جنسی را که آرزو دارند دنبال کنند. اما در برخی مواقع این کار تنها به پیچیدگی مسئله دامن میزند.

برخی از افراد مبدل پوش هم ممکن است در طول زمان تصمیم بگیرند که جنسیت خود را به جنس مخالف تغییر دهند.

افراد دوجنسیتی که ممکن است از نظر ظاهر شبیه جنس مونث و یا مذکر باشند اما از نظر هورمونی تمایل بیشتری به یکی از جنس ها داشته باشند و یا از نظر ظاهری مودب باشند، با توصیه پزشک ممکن است تصمیم بگیرند که جنسیت خود را به یکی از جنس ها تغییر دهند.

تا پیش از ۱۸۸۵ میلادی تصور میشد که همجنس بازی یک نوع انحراف جنسی است. اما با پیشرفت علم روانپزشکی متخصصان متوجه تفاوتهای رفتاری و روانی این افراد در مقایسه با افرادی که نسبت به جنس مخالف احساس میل جنسی دارند شدند. تفاوتهایی مثل نحوه پاسخ دادن این افراد به محرک های مختلف در مقایسه با افرادی که به جنس مخالف تمایل دارند. بنابراین همجنس گرایی و همجنس بازی جزو گروه ناهنجاری های روانی طبقه بندی شد و متخصصان به درمان این به اصطلاح بیمارها پرداختند. با پیشرفت علم اعصاب شناسی و دستگاه های تصویر برداری از مغز، علم فیزیولوژی و علم ژنتیک متخصصان تئوری های جدیدی در مورد تفاوتهای ساختار مغزی این افراد در مقایسه با افرادی که نسبت به جنس مخالف احساس میل جنسی دارند ارائه دادند. تفاوتهایی چون:

سلولهای قسمت جلویی غده هیپوتالاموس در مغز در افرادی که همجنس باز هستند از مردانی که به جنس مخالف کشش دارند کوچکتر است. این قسمت از مغز نقش مهمی در تعیین کشش جنسی افراد دارد. بنابراین این اشخاص نسبت به جنس موافق کشش بیشتری پیدا می کنند. این

مسئله ربطی به قوای فکری این افراد ندارد. و مطرح است که افراد بزرگی در طول تاریخ همجنس گرا بوده اند از جمله: افلاطون، میکل آنژ و داوینچی.

یک نوع کروموزوم در افراد همجنسگرا بیشتر دیده شده که این فرضیه اثری بودن همجنس گرایی را تا حدی تایید میکند. این آزمایشات بر روی برادران دوقلو انجام شده بود.

ساختار مغزی افراد همجنس گرا بیشتر شبیه به ساختار مغزی افراد جنس مخاف است. یعنی مثلا مغز یک مرد همجنس باز بیشتر شبیه مغز یک زن است تا یک مرد.

از طرفی دانشمندان علوم اجتماعی و رفتار شناسی مطرح کرده اند که در بعضی موارد شرایط خانوادگی و اجتماعی افراد را به سمت داشتن رابطه جنسی با جنس موافق سوق میدهد. به عنوان مثال برای سربازانی که برای مدت زیاد به دور از خانواده و جنس مخالف هستند بعضا مکن است این شرایط پیش بیاید (شواهدی از زندگی سربازان در جنگهای جهانی و غیره در دست است). چنانچه پس از تغییر شرایط فرد به جنس مخالف تمایل نشان دهد به صرف داشتن چندین تجربه جنسی با فرد همجنس، همجنس باز یا همجنس گرا نیست.

اکثر این پژوهش ها بر روی آقایان همجنسگرا انجام شده اما در حال حاضر بررسی های مفیدی در حال انجام بر روی خانم های همجنسگرا در جریان است. و این نکته هم قابل ذکر است که اکثر این پژوهش ها بر روی اجساد افراد همجنس گرا انجام گرفته که بر اثر بیماری ایدز از دنیا رفته بوده اند که خود این بحث را پیش می آورد که ممکن است به عنوان مثال تغییراتی که در ساختار مغز این افراد مشاهده شده بر اثر بیماری دراز مدت بوده و یا اینکه بر اثر سبک زندگی این افراد ایجاد شده نه به دلیل گرایش جنسی شان.

در سال ۱۹۹۲ سازمان بهداشت جهانی با بدست آوردن استنادات کافی علمی و با توجه به پذیرش جوامع مختلف همجنس بازی را از لیست امراض حذف کرد. اما هنوز در کشورهای مختلف با افراد همجنسگرا و یا همجنس باز برخوردهای متفاوتی می شود.

جان مانی، پژوهشگر باسابقه در علوم جنسی: " محکوم کردن شخصی که همجنسگرا و یا همجنس باز است مانند این است که فرد را به راست دست بودن محکوم کنیم ". با وجود اینکه با تنبیه و دخالت های پزشکی و روان-درمانی میشود شخص همجنسگرا را به حالت معمول در جامعه یعنی کشش جنسی نسبت به جنس مخالف وادار کرد اما اینکار مانند این است که از فردی راست دست بخوایم که با دست چپ بنویسد.

برنامه نهم: شایع ترین اختلالات جنسی مردان

در برنامه نهم به طور خلاصه به شایعترین اختلالات جنسی در میان آقایان، دلایل احتمالی آنها و روش های درمانی که برای هر کدام موثر شناخته شده می پردازیم.

اختلالات جنسی به عملکرد جنسی فرد مربوط است و با بیماریهای مقاربتی، بیماریهای تکامل جنسی و یا انحرافات جنسی تفاوت دارد. اکثر اختلالات جنسی بسته به نوع و دلیل بروزشان باید با همکاری پزشک، روانشناس یا مشاوران زوجها، به صورت همزمان مورد بررسی و درمان قرار گیرد تا نتیجه موفقیت آمیز باشد.

شایع ترین اختلالات جنسی شناخته شده برای مردان شامل ناتوانی جنسی، انزال زودرس، انزال دیررس و یا دردناک، درد به هنگام نزدیکی و کاهش میل جنسی است. البته واژه ناتوانی جنسی در حال حاضر دیگر استفاده نمی شود و بجای آن "نعوظ مشکل دار" یا "اختلال نعوظ" مورد استفاده قرار می گیرد.

بر طبق آخرین تعاریف مطرح شده در انجمن جهانی سلامت جنسی، انزال زودرس یا زود انزالی به حالتی گفته می شود که فرد نتواند زمان به انزال رسیدنش را کنترل کند و یا اینکه به حدی زود به انزال برسد که شریک جنسی اش از ارتباط جنسی لذت کافی نبرد. این اختلال از شایع ترین دلایل مراجعه به متخصصین گزارش شده است. شرح کامل این اختلال، دلایل و درمان های موثر آن در برنامه ششم به تفصیل آمده است. این توضیحات برای دوستانی که در فهرست آدرس الکترونیکی دکتر سارا هستند ارسال شده است.

اختلال نعوظی یا نعوظ مشکل دار (با نام پیشین ناتوانی جنسی) به حالتی گفته میشود که فرد در ایجاد و حفظ نعوظ خود دچار مشکل باشد. باید توجه داشت که کسی که تنها چند بار و تحت شرایطی چون خستگی و یا مصرف الکل دچار نعوظ مشکل دار شده لزوماً دچار اختلال نعوظی نیست.

تشخیص قطعی این اختلال با پزشک اورولوژیست (کلیه و مجاری ادرار) است. این اختلال ممکن است بر اثر برهم خوردن تعادل هورمونی، مشکل موضعی اعصاب و یا خونرسانی در ناحیه تناسلی باشد و یا ریشه عاطفی و روانی داشته باشد. برخی داروها هم می توانند اثر معکوس بر روی نعوظ داشته باشند. در هر کدام از این موارد پزشک متخصص مربوطه باید فرد را مورد درمان قرار دهد. مصرف داروهای موجود در بازار و یا اینترنت و یا قطع کردن دارو بدون نظر پزشک توصیه

نمیشود. بدلیل اینکه ممکن است این داروها با شرایط جسمی فرد هماهنگی نداشته باشد و برای سلامتی فرد خطر ایجاد کند.

برای تشخیص و درمان نعوظ مشکل دار قدم اول مراجعه به پزشک است. در مرحله اول بررسی بالینی انجام میشود و تاریخچه سلامتی فرد بررسی میشود. و آزمایش خونی انجام میشود که در آن میزان هورمونهای موثر در عملکرد جنسی بررسی میشود. هورمونهایی چون: پرولاکتین، تستوسترون، تیروئید و غیره.

پس از این مرحله چنانچه هورمونها نیاز به تنظیم شدن داشته باشند داروهای لازم تجویز میشود. در صورتی که میزان هورمونها طبیعی بود، قدم بعدی این است که پزشک و بیمار تصمیم بگیرند که بر اساس مشاهدات بالینی و تجربه فرد آیا احتمال اختلال در خون رسانی آلت تناسلی وجود دارد یا خیر. چنانچه هر دو به این گمان رسیدند، فرد برای آزمایش بعدی ارجاع داده میشود که سونوگرافی از نحوه جریان خون در آلت تناسلی است. معمولا برای انجام این آزمایش تزریق وضعی انجام میشود که به روشن تر شدن نتیجه آزمایش کمک میکند.

در این حالت اگر نتیجه این باشد که اختلالی در سیستم خونرسانی آلت وجود دارد، بسته به نوع این اختلال (مثلا آیا مشکل در ورود خون به آلت است یعنی فرد اصلا حالت نعوظ پیدا نمیکند و یا در اینکه خون سریع از آلت خارج میشود بنابراین فرد نمیتواند نعوظ خود را حفظ کند) مصرف داروهای چون ویاگرا زیر نظر پزشک می تواند بسیار مفید باشد. استفاده از حلقه های نگهدارنده در پایه آلت تناسلی هم میتواند مفید باشد. کاندوم هم در نگهداری بیشتر نعوظ می تواند کمک کننده باشد چون باعث میشود که خون دیرتر آلت را ترک کند. تزریق موضعی هم جزو درمانهایی است که برای ایجاد نعوظ مفید است.

در برخی موارد فرد نیاز به انجام آزمایشات پیشرفته تر دارد. مثلا اگر فرد به هر دلیلی از جمله وارد آمدن ضربه به ناحیه تناسلی و یا در نتیجه درمانهایی که برای برخی سرطان ها استفاده میشود و غیره، دچار کم احساسی در ناحیه تناسلی شود باید آزمایشات مربوط به اعصاب ناحیه تناسلی را انجام داد و درمانهای لازم برای آن را پیش گرفت. بعضی اوقات هم ممکن است جراحی اعصاب و عروق پیشنهاد شود که بسته به شرایط فرد میزان موفقیتهای متفاوتی خواهد داشت.

برخی اوقات پس از بررسی بالینی اولیه پزشک فرد را به متخصصان مربوطه دیگر ارجاع می دهد. به عنوان مثال اگر فرد نعوظ صبحگاهی دارد و در هنگام خودارضایی هم مشکلی ندارد اما در حین نزدیکی با شریک جنسی اش دچار مشکل نعوظ می شود بهترین نتیجه را از مراجعه به روان

درمانگر جنسی و انجام تمرین های داده شده خواهد گرفت. این کار باید پس از انجام معاینات پزشکی لازم و اطمینان از سلامت فیزیولوژیک توسط پزشک انجام شود.

در ایران نقش روان درمانگران جنسی را روانپزشکان بر عهده دارند. اما معمولا چون افراد به دنبال راه حل های سریع هستند درمانهای پزشکی را ترجیح میدهند. مشکل نعوظ جزو اختلالات جنسی است که تا درصد قابل توجهی قابل درمان است. یعنی چنانچه از یک طریق نتوان مشکل را حل کرد راه دیگری وجود دارد. در همین جا تاکید می کنم که سرکوفت زدن و تحقیر کردن فردی که دچار نعوظ مشکل دار است اصلا کمکی به حل مشکل نمی کند و متاسفانه در جوامعی که مردها باید به عنوان فردی قوی و بدون نقص همیشه مهار زندگی را در دست بگیرند، این فشار چندین برابر است.

انزال دیررس و فقدان انزال یعنی حالتی که فرد دیرتر از زمانی که میخواهد به انزال میرسد و یا در درصد بسیار کمی از افراد حالتی است که انزال اتفاق نمی افتد. این حالت ممکن است همیشگی باشد و یا تنها در مواقع خاصی اتفاق بیافتد. که مراحل تشخیص و درمان آن تقریبا شبیه به مورد بالا است. یعنی فرد ابتدا به پزشک (معمولا اورولوژیست) مراجعه میکند و بعد از آزمایشات و معاینات کافی تحت درمان قرار میگیرد و یا در صورت لزوم به متخصص دیگری ارجاع داده میشود. ب

عضی اوقات این اختلال ناشی از مسائل عاطفی زوج ها است و یا ریشه درمسائل روحی و تربیتی فرد دارد. یعنی مثلا فرد بطور ناخودآگاه از بچه دار شدن ترس دارد و همین باعث میشود که انزال دیررس را تجربه کند و یا اختلافات زناشویی باعث عصبانیت و دلخوری فرد از همسرش شده و فشار روحی این قضیه این اختلال را سبب شده است.

برخی اوقات هم فرد دچار اختلال فیزیولوژیک است و یا مجموعی از این شرایط. اشخاصی که اصلا به انزال نمیرسند باید تحت بررسیهای پزشکی قرار بگیرند. این حالت ممکن است دلایل متعددی داشته باشد مثلا به دلیل این باشد که مایع منی بجای خروج از آلت، به داخل برمیگردد و یا ممکن است اصلا تولید نشود. در هرصورت مشورت با پزشک اورولوژیست (متخصص کلیه و مجاری ادرار) قدم اول برای تشخیص علت این اختلال است.

اختلال بعدی کاهش میل جنسی است. این اختلال هم میتواند به سبب بر هم خوردن تعادل هورمونی مثلا کم بودن هورمون تستسترون، اختلال کارکرد مغز بطور خاص غده هیپوتالاموس و یا مشکلات عاطفی- رابطه ای و یا روانی باشد. معمولا این اختلال باید زیر نظر متخصصین علوم

پزشکی و روان شناختی توام درمان شود تا بهترین نتیجه را بدهد. برخی داروها از جمله بعضی انواع داروهای ضد افسردگی میتواند روی میل جنسی افراد نقش معکوس داشته باشند. اما هرگونه تغییر در مصرف این داروها باید زیر نظر پزشک مربوطه انجام شود.

اولین قدم برای درمان هریک از اختلالات ذکر شده این است که اول وضعیت فرد توسط پزشک بررسی شود و آزمایش های مرتبط انجام شود. اگر مسئله ریشه پزشکی نداشته باشد باید برای درمان آن به روانشناس، روانکاو یا مشاورانی که در این زمینه تخصص دارند مراجعه کرد. در تمامی حالت های ذکر شده همدلی زوج ها و برداشتن استرس از روی فردی که با اختلال رو برو شده تاثیر بسزایی در حل مشکل دارد.

برنامه دهم: شایع ترین اختلالات جنسی در زنان

شایع ترین اختلالات جنسی شناخته شده برای زنان شامل کاهش میل جنسی، دیسپارونی (آمیزش دردناک)، واژینیسموس (انقباض دردناک و غیرارادی

ماهیچه های واژن به هنگام دخول) و نرسیدن به اوج لذت جنسی (یا ارضا نشدن جنسی) است.

دیسپارونی (آمیزش دردناک):

دیسپارونی حالتی است که فرد در هنگام آمیزش دچار درد میشود. این درد ممکن است در بدو ورود آلت مردانه به واژن یا در مراحل مختلف در طول دخول ایجاد شود. این حالت درجات متفاوتی دارد و نسبت به اینکه در چه زمانی پس از شروع نزدیکی و در کجا فرد احساس درد می کند، دلایل و درمانهای متفاوتی دارد.

یکی از دلایل شایع درد هنگام آمیزش برای زنان خشکی واژن است. اگر خانم به هر دلیل آمادگی دخول را نداشته باشد، این عمل می تواند بسیار دردناک باشد. در اکثر موارد خشکی واژن به دلیل نداشتن پیش نوازی کافی است، یعنی خانم این فرصت را پیدا نکرده که از نظر جسمی به محرک های جنسی پاسخ دهد و محیط واژن به اندازه کافی لغزنده نیست. از جمله دلایل و شرایط دیگری که میتواند باعث خشکی واژن شود داروهای است که فرد مصرف می کند. در این مورد

مشورت با پزشک و یا مطالعه در مورد دارویی که مصرف می کنید، می تواند مفید باشد. معمولا منابع خوبی در اینترنت در مورد داروهای مختلف وجود دارد.

از دلایل دیگر دیسپارونی یا آمیزش دردناک، می توان به جراحات و ضربه هایی که در طول زمان به آلت تناسلی وارد شده، سابقه آزار جنسی، دوران پس از زایمان، دوران عادت ماهانه، بیماری های ناحیه تناسلی و برخی از سرطانهایی که اعصاب آن منطقه را تحت تخریب قرار داده و نیز بیماری های مقاربتی درمان نشده اشاره کرد.

برخی از پزشکان آمیزش دردناک را جزو دسته اختلالات جنسی نمی دانند و برخوردشان با بیمارانی که از این حالت رنج می برند، توأم با شناخت کافی نیست. در این موارد توصیه می شود به پزشک دیگری مراجعه کرده و پیش از انجام معاینه، دردناک بودن ناحیه تناسلی خود را برای او بازگو نمایید. گاه ضرورت دارد، روان درمانی های لازم پیش از انجام هر گونه معاینه ای صورت پذیرد.

حالت دیگری که افراد با آن روبرو می شوند درد در هنگام دخول است. این حالت میتواند به دلایل متعددی باشد که شایع ترین آنها عبارتند از: عفونت های دستگاه تناسلی و دهانه رحم، بیماریهای مقاربتی درمان نشده، همزمانی نزدیکی و زمان تخمک گذاری، و در نهایت آماده نبودن فرد از نظر جسمی.

مورد آخر دلیل مراجعه درصد زیادی از زنان است بخصوص در اوایل برقراری رابطه جنسی.

وقتی که زوج ها برای پیش نوازی صرف می کنند، صرفا جنبه عاطفی ندارد. در بدن زنی که برای داشتن رابطه جنسی آماده میشود، تغییراتی صورت می گیرد که دخول را ساده تر می کند. علت این است که بدن زنان طوری طراحی شده که در هنگام دخول حداکثر آمادگی را برای بارداری شدن فراهم کند، بنابراین وقتی که خانمی آمادگی لازم را بر اثر پیش نوازی پیدا می کند، رحمش به سمت بالا کشیده می شود و این کار به طول واژن اضافه می کند تا توانایی گنجایش آلت مردانه را داشته باشد.

در این حالت دیواره های واژن پر خون شده و مواد لغزنده ای را ترشح می کنند که دخول را آسانتر می کند. این دیواره ها بر اثر پیش نوازی مناسب از یکدیگر جدا شده و جای دادن آلت مردانه را در واژن ساده تر می کنند. بنابراین می بینیم که پیش نوازی خوشایند و به مقدار کافی تا چه حد می تواند در کیفیت رابطه جنسی تاثیر داشته باشد.

واژینیسوس (انقباض دردناک و غیرارادی ماهیچه های واژن به هنگام دخول):

در این حالت هرگونه دخولی به واژن به شدت دردناک و حتی غیرممکن است، حتی انگشت خود فرد. در این مواقع معاینات زنان و زایمان هم با مشکل روبرو می شود چون بیمار حتی از فکر اینکه وسیله معاینه به واژن وی وارد شود وحشت دارد.

چون این اختلال جزو گروه اختلالات مربوط به درد است و تعریف هر فرد در مورد میزان دردی که تجربه می کند با فرد دیگر متفاوت است، بنابراین نحوه برخورد پزشک و اطرافیان این افراد در طول مدت درمان نقش بسزایی دارد.

اولین مرحله در درمان این اختلال باور کردن مریض و احساس درد وی است. پس از آن پزشک (در ایران) یا روان درمانگر جنسی به همراهی شریک جنسی فرد درمان را شروع می کنند. به این صورت که فرد یک سری از ابزارهای را دریافت می کند که مانند انگشت است و معمولاً از اندازه انگشت سبابه تا اندازه آلت مردانه را دارد.

فرد هر هفته وارد کردن یکی از این ابزار را به همراه تمرین های تمرکز و آرام کننده اعضای بدن به داخل واژن تمرین می کند تا زمانی که آخرین اندازه هم بدون درد وارد واژن شود. پس از آن به تدریج ورود آلت مردانه را به واژن تجربه میکند. این مرحله باید بسیار آهسته و با توجه به پذیرش بیمار انجام شود. درمان واژینیسوس بسته به عوامل مختلف می تواند تا بیش از یک سال طول بکشد.

برای افرادی که به دنبال راه حل های سریع تر هستند درمانهایی چون نزدیکی کردن آقا با خانم در حالی که خانم توسط پزشک بیهوش شده و یا فلج کردن عضلات اطراف و دهانه واژن با تزریق موادی چون بوتاکس در ایران گزارش شده که در دراز مدت نه تنها اثر بهتری ندارد بلکه میتواند اثر بسیار مخربی روی روابط زوج ها و تصویری که زن از خودش دارد بگذارد. این روش ها توصیه نمی شود.

چنانچه زوج تنها با هدف بچه دار شدن می خواهند این اختلال را بر طرف کنند، می توانند از لقاح با واسطه استفاده کنند یعنی مایع منی مرد را به وسیله ابزاری مثل قطره چکان بلند وارد واژن زن کنند و آمیزش را به طور مصنوعی انجام دهند.

این مسئله جنبه روحی و روانی دارد و نه جسمی (به جز موارد انگشت شماری که گزارش شده جراحات و ضربات وارد آمده به ناحیه تناسلی موجب بروز این مشکل شده). به عنوان مثال زنی

که در دوران کودکی اش به او گفته شده که ناحیه تناسلی اش می تواند محل آبروریزی و گناه باشد و مرد ها می توانند آسیب جبران ناپذیری به پرده بکارت او وارد کنند، در آغاز زندگی مشترک ممکن است چنین مشکلی را تجربه کند.

واژینیسموس بیشتر در بین زوجهایی گزارش شده که در فرهنگ و یا مذهبشان رابطه جنسی پیش از ازدواج شدیداً منع شده و در عین حال بر تشکیل خانواده و داشتن فرزند تاکید شده است. به عنوان مثال تازه ترین مقالات منتشر شده در پزشکی حاکی از شیوع این اختلال در ترکیه (مسلمان) و اسرائیل (یهودی) داشته است.

نرسیدن به اوج لذت جنسی (ارگاسم):

این اختلال به حالتی گفته میشود که رسیدن فرد به اوج لذت جنسی با تاخیر توأم باشد و یا اینکه فرد اصلاً اوج لذت جنسی را تجربه نکند. این حالت کم و بیش در زنان اکثر مناطق جهان دیده می شود. دلیل این مسئله آن است که دختران از کودکی به حجب و حیا تشویق می شوند. زمانی که همان دختر وارد رابطه می شود و حالا به عنوان یک زن و شریک جنسی هم باید وظایفی را انجام بدهد، شکستن حریمی که در آن در ساعاتی از شبانه روز فرد باید حجب و حیا را کنار گذاشته و از رابطه جنسی با همسرش لذت ببرد خیلی دشوار است.

این طرز فکر که نهادینه شده، نمی تواند مانند یک کلید روشن و خاموش بشود. بنابراین فرد نمی تواند مهارهای ذهنی اش را بشکند و گاهی حتی اگر لذت هم ببرد نمی تواند و یا نمی خواهد آن را بروز دهد، از ترس اینکه مورد قضاوت قرار بگیرد و متهم شود که زن سبک و هرزه ای است. بنابراین به مرور این حالت رابطه جنسی را برای فرد از یک حالت خوش آیند به حالت وظیفه و بعضاً توأم با ترس تبدیل می کند. ترس از اینکه مبدا عکس العملی نشان بدهد که همسرش تصور کند او هرزه است.

در ابتدای شکل گیری رابطه جنسی هم اغلب این ترس وجود دارد که مبدا فرد متهم به این شود که پیش از این رابطه جنسی دیگری را تجربه کرده است و برای همین می داند که چطور باید در یک رابطه جنسی با طرف مقابل برخورد کرد و لذت هم برد.

مورد بعدی که میتواند باعث این اختلال شود تاثیر معکوس بعضی از داروها بر روی مکانیسم مغزی افراد است. بطور مثال پژوهش ها گزارش داده اند که بعضی از داروهای ضد افسردگی میتوانند بر روی رسیدن خانمها به اوج لذت جنسی اثر منفی بگذارند. اگر فرد متوجه این تاثیر شد باید به پزشک خود مراجعه کند تا در صورت امکان دارو را تعویض کنند و یا مقدار مصرف آن

را تغییر دهند اما حتما باید اینکار توسط پزشک متخصص انجام شود و گرنه در دراز مدت تاثیرات داروی جدید و یا قطع سرخود دارو میتواند موجب آسیب به فرد شود.

با تمامی این تفصیلات می بینیم که نقش آقایان در حل اختلالات جنسی خانمها تا چه حد میتواند موثر باشد. اگر زنی احساس راحتی کند و نگرانیهای خود را بدون ترس از اینکه مورد قضاوت قرار بگیرد با شریک جنسی اش مطرح کند، درصد دچار شدنش به این اختلالات و یا طولانی شدن درمانش تا حد زیادی کاهش پیدا میکند.

کاهش میل جنسی:

در مطالعات انجام شده و مشاهدات بالینی در آمریکای شمالی بیشترین دلیل مراجعه در بین خانمهای ۱۸ تا ۵۹ ساله را این اختلال تشکیل می دهد.

کاهش میل جنسی بر اثر عصبانیت و ناراضی بودن فرد از کل رابطه، خستگی و استرس ممکن است به وجود آید. در این مورد همدلی زوج ها و حمایتشان از هم می تواند راه گشا باشد.

در مرحله بعد مشاورین زوج ها و روان درمانگران جنسی هم می توانند مفید باشند. تنها این نکته را باید یادآور شد که استفاده از رابطه جنسی به عنوان حربه در مقابل شریک جنسی خیلی معقولانه نیست و باعث کدورت بیشتر زوج ها از هم می شود. وادار کردن فردی که با کاهش میل جنسی روبرو است برای داشتن رابطه جنسی هم اصلا کمکی به شرایط نمی کند.

برخی از داروهای ضد بارداری هم میتوانند باعث این حالت شوند مثلا برخی از انواع قرصهای ضد بارداری و یا کپسول های زیر پوستی در گزارشات نام برده شده اند. در این صورت فرد با مشورت پزشک میتواند وسیله جلوگیری اش را تغییر دهد.

اما تا زمانی که از وسیله جلوگیری جدید مطمئن نشده اید، بهتر است داروی قبلی را قطع نکنید تا دچار بارداری ناخواسته نشوید.

معمولا اگر زنی به اختلال در ارگاسم دچار باشد و این مساله مزمن شود، ممکن است بعد از مدتی دچار اختلال جنسی ثانویه شود که همان کاهش میل جنسی است.

توضیح ساده این قضیه آن است که انسان دوست دارد کاری را انجام بدهد که از آن لذت میبرد. اگر فرد برای مدت ها رابطه جنسی داشته که برایش خوشایند نبوده، بطور طبیعی از برقراری آن خودداری می کند و یا نسبت به آن تمایلی نشان نمی دهد. بنابراین این مهم است که حتی اگر از

طریق دخول به ارضا نرسیدید با تحریک کلیتوریس به اوج لذت جنسی برسید که مغز خاطره خوبی را از رابطه جنسی به یاد بیاورد و هر بار ناامید از دریافت لذت نباشد.

صمیمیت زوج ها (بوسیدن، نوازش کردن، در آغوش گرفتن و غیره) بعد از هر بار برقراری ارتباط جنسی هم بسیار مهم است. اینکه زوج ها بدانند که تنها برای رابطه جسمی شان مورد توجه هم نبوده اند و بعد از آن هم به عنوان دو همسر و شریک زندگی برای هم عزیز هستند. این مسئله برای خانم ها بخصوص بسیار مهم است.

در برنامه درگوشی ها با توجه به محدود بودن وقت برنامه، و از آنجا که در راهنمایی از راه دور همیشه خطر سوء تفاهم وجود دارد، من نمیتوانم روند پیشرفت تک تک مخاطبین محترم برنامه را دنبال کنم. به همین دلیل پیشنهاد می کنم برای بررسی دقیق تراختلالات جنسی خود و یا شریک جنسی تان از متخصصینی که در محل زندگی تان هستند کمک بگیرید. امیدوارم با اطلاعاتی که در برنامه ها مطرح شده در انتخاب متخصصین حاذق و مربوطه راحت تر عمل کنید.

برنامه یازدهم: آزار و سوء استفاده جنسی

اکثر افرادی که مورد آزار جنسی و یا حتی آزار جسمی قرار گرفته اند حس میکنند که بدنشان از آنها گرفته شده است. آزار و سوء استفاده جنسی در حالت کلی زمانی اتفاق می افتد که یک فرد بدون اطلاع و یا رضایت فرد دیگر از او لذت جنسی ببرد طوری که باعث تحقیر شخص شده و یا به شخص آسیب روحی و یا جسمی وارد شود.

آزار و سوء استفاده جنسی درجات مختلف دارد. آزار جنسی میتواند جزو دسته جرم ها تلقی شود و جوامع مختلف مجازات های متفاوتی را برای افراد مجرم در نظر می گیرند.

آزار های جنسی به سه دسته تقسیم میشوند:

۱- آزارهای جسمی: یعنی چنانچه فردی شخص دیگر را مجبور به برقراری ارتباط جنسی کند در حالتی که فرد مایل به برقراری این ارتباط نباشد (تجاوز جنسی) (و یا دستمالی کردن فرد دیگر در صورت عدم آگاهی و یا رضایت فرد).

۲- آزارهای روانی و روحی: یعنی کلماتی به کار برده شود که باعث احساس تحقیر شخص دیگر شود مثل متلک گویی، و یا دنبال کردن فرد و آزارهای تلفنی که شخص را مورد فشار روانی قرار

دهد. یا حتی اگر فردی در حال تعویض لباس باشد و فرد دیگری بدون اطلاع وی به تماشای او پرداخته و لذت جنسی ببرد یک نوع از سوءاستفاده جنسی را مرتکب شده.

۳- سوء استفاده از موقعیت و اعتماد طرف مقابل در اعمال زور برای برقراری رابطه جنسی: مثلاً فرد بزرگسالی که از بی دفاع بودن کودکی استفاده میکند و یا بدلیل نسبتی که با وی دارد او را به برقراری ارتباط جنسی تشویق و یا وادار میکند. مثل معلم، پدر و مادر، و اقوام یا رئیسی که از موقعیت خودسوء استفاده کرده و کارمند خود را تحت فشار قرار میدهد.

هرگونه تعرض به فضای خصوصی افراد بدون درک آنها از شرایط وخواست آنها که باعث وارد آمدن فشار روحی و احساس تحقیر در فرد شود آزار و سوءاستفاده جنسی است. بنابراین متلک گفتن، دستمالی کردن افراد و بوق زدن و چشم چرانی، ایستادن بر سر راه افراد و مزاحمت های خیابانی و مسائلی از این دست هم جزو آزارها و سوئاستفاده های جنسی بشمار می روند.

برخی افراد بر اثر ناآگاهی از قوانین و مناسبات قابل قبول اجتماعی دست به چنین کاری می زنند و برخی دیگر دچار اختلالات روحی و یا روانی هستند که آنها را به سمت ارتکاب به این اعمال ناپسند سوق می دهد. در فرهنگ هایی که آموزش جنسی شرایط روحی طرف مقابل را در بر نمی گیرد موارد آزار جنسی شایع تر است. البته آمارهای مربوط به این مسئله دقیق نیستند چون به دلایل زیادی از جمله دلایل زیر افراد ممکن است گزارش این وقایع به مقامات را در اولویت قرار ندهند:

- فرد نمیداند به کجا و چه کسی مراجعه کند
- فرد نمیداند که این کاری که انجام شده آزار جنسی بوده و کاری نیست که همه انجام می دهند
- ترس از آبروریزی و شکستن حرمت های فامیلی و خانوادگی
- ترس از اینکه متهم به دروغگویی و هرزگی شود
- فرد آزار دهنده شخص را تهدید کرده که اگر موضوع را بازگو کند خودش و یا عزیزانش تاوان آن را باز پس خواهند داد

افرادی که مورد آزار جنسی قرار گرفته اند بسته به نوع این آزار و اثری که روی آنها داشته میتوانند دچار اختلالات ریشه دار جنسی شوند بطور مثال فردی که بخصوص در دوران خردسالی و یا نوجوانی مورد آزار بوده در برقراری ارتباطات جنسی در آینده ممکن است دچار یک و یا چند مورد از این حالات شود:

- از برقراری ارتباط جنسی واهمه داشته باشد
- از برقراری ارتباط جنسی بشدت سرباز بزند
- به رابطه جنسی به عنوان یک وظیفه نگاه کند
- در برانگیخته شدن جنسی مشکل داشته باشد
- در صورتی که کسی به او دست بزند احساس انزجار، ترس و عصبانیت پیدا کند
- در حین برقراری ارتباط جنسی نتواند در لحظه حضور داشته باشد و از نظر فکری فرسنگ ها دور باشد.
- در روابط جنسی وسواس گونه و نامتعارف وارد شود
- برای خانم ها درد در هنگام دخول و یا غیر ممکن بودن دخول بر اثر انقباضات غیر طبیعی دهانه واژن
- برای آقایان مشکلات نعوظ و عدم کنترل بر روی زمان انزال
- تمایل داشتن به برقراری جنسی به همان صورتی که در هنگام آزار جنسی اتفاق افتاده
- خودآزاری جنسی و دیگر آزاری جنسی

فهرست بالا تنها موارد شایع را در بر میگیرد اما این اثرات میتواند از یک فرد تا فرد دیگر کاملا متفاوت باشد. بطور کلی اکثر این افراد در برقراری ارتباطات با دیگران دچار مشکل هستند به این صورت که یا بیش از حد صمیمی میشوند و یا از حد خاصی جلوتر نمیروند.

این نکته هم شایان ذکر است که آزار و سوء استفاده جنسی چه برای مردان و چه برای زنان، چه برای کودکان و چه برای افراد مسن وجود دارد و با وجود اینکه زنان و کودکان بیشتر مورد آزارهای جنسی قرار میگیرند اما مردان و افراد مسن هم از این قاعده مستثنا نیستند.

موقعیت همسر یا شریک جنسی فردی که مورد آزار جنسی قرار گرفته

فردی که مورد آزار جنسی واقع شده قربانی اول و شریک جنسی وی در واقع قربانی دوم این عمل است. همسر یا شریک جنسی فردی که مورد آزار جنسی واقع شده ممکن است احساس طرد شدگی کند، مدام به این فکر کند که شاید کاری را انجام می دهد که فرد آزار دهنده با همسرش انجام داده و نمی داند کدام کار درست است و کدام ممکن است باعث برانگیخته شدن احساسات منفی در شریک جنسی اش شود و در عین حال نمی تواند گذشته همسرش را تغییر دهد.

” در برخی موارد افرادی که مورد آزار جنسی واقع می شوند آگاه نیستند که خودشان به نوعی این رفتار را دعوت کرده اند

“

فرد ممکن است بشدت نسبت که فردی که این کار را انجام داده عصبانی باشد. در حالتی که فرد مورد آزار دچار زیاده خواهی جنسی و یا اعتیاد جنسی است ممکن است به شریک جنسی اش فشار بیش از حد آورده و باعث برانگیخته شدن احساسات منفی در وی شود. در برخی اوقات هردو فرد تجربه آزار جنسی داشته اند. در هر حالت این مهم است که زوج با هم مورد مشاوره قرار گیرند تا احساسات هردو در نظر گرفته شود.

درمان

همه افرادی که مورد آزار جنسی بوده اند ممکن است آمادگی شروع فرایند درمان را نداشته باشند. این افراد غالبا نیاز دارند که ابتدا درک درست و محکمی از خودشان داشته باشند و از سطح عزت نفس خوبی برخوردار شوند.

در مرحله بعدی آنها باید تمایل داشته باشند که رابطه جنسی شان را در سطحی عمیق تر تجربه کنند و مثلا بجای اینکه به رابطه جنسی به عنوان وظیفه نگاه کنند بخواهند که از آن لذت هم ببرند. این مسئله معمولا اتفاق نمی افتد تا زمانی که فرد احساسات خود را در مورد واقعه ای که اتفاق افتاده برای خود روشن کند و مثلا بداند که در مورد فردی که او را مورد آزار قرار داده چه حسی دارد؛ عصبانیت؟ ضعف؟ تحقیر؟ و غیره.

در مواقعی که زوج ها بر روی روابط جنسی شان کار می کنند دانستن اینکه یکی و یا هر دو فرد در این رابطه مورد آزار جنسی بوده اند برای مشاور ضروری است در غیر این صورت ممکن است مواردی را بحث کند و یا زوج را به انجام کارهایی تشویق کند که موضوع را بدتر کند.

توصیه من این است که چنانچه در صدد شکافتن تجربه تان از آزار جنسی برآمدید حتما این روند را با همکاری مشاور خیره انجام دهید که در صورت لزوم بتواند به شما کمک کند تا احساساتی را که برانگیخته میشوند را کنترل کرده و در جهت مثبت هدایت کنید.

در حالت ایده آل فردی که تخصص مشاوره زوج ها، مشاوره جنسی و تجربه کار با قربانیان آزار جنسی را هم دارد توصیه میشود. هدف این نیست که فرد به داشتن رابطه جنسی تشویق شود. هدف از این فرایند این است که فرد بتواند حد خود را بشناسد یعنی بداند در چه زمانی و با چه شخصی می خواهد ارتباط جنسی داشته باشد و تا چه حد می خواهد در این ارتباط پیش برود.

همچنین در صورت تمایل، قدرت برقراری ارتباط صمیمانه جنسی بدون ترس را پیدا کند. معمولاً مراحل التیام در رابطه زوج ها به ترتیب زیر اتفاق می افتد اما ممکن است در هر زوجی متفاوت باشد:

- در وهله اول ببینند مشکل رابطه شان چیست. برای چه اصلاً به این فکر افتاده اند که باید در این مورد فکر کنند (مثلاً خانم از آغاز رابطه مشترکشان اصلاً میل جنسی نداشته)
- هر دو درک مشترکی از مشکلی که در رابطه شان بوجود آمده (بر اثر سابقه آزار جنسی) پیدا کنند
- مثل یک تیم در مقابل واقعه عمل بکنند یعنی همدیگر را سرزنش و یا تحقیر نکنند
- رابطه جنسی با هم برقرار نکنند تا زمانی که واقعه را کاملاً بررسی کنند و بدانند چه حرکتی میتواند یادآور آن واقعه ناخوشایند باشد تا از انجام آن خودداری کنند.
- رابطه جنسی شان را دوباره از اول و با درک متقابل شروع کنند. مثلاً برای هم توضیح دهند که چه کاری لذت بخش و چه کاری برایشان ناخوشایند است تا شریک جنسی شان بداند که در چه موقعیتی است و چه باید بکند. برخی اوقات راحت تر است که از توضیح ناخوشایند ها شروع کنید.
- جو را طوری آماده کنید که بتوانید به راحتی در مورد نگرانیها و ترس های خود صحبت کنید.
- معنای جدیدی از رابطه جنسی را در ذهن خود و شریک مقابلتان شکل دهید یعنی اگر مثلاً رابطه جنسی را برای جلب محبت و یا از فرار تنبیه انجام می دادید حالا این رابطه را برقرار می کنید چون طرف مقابلتان را دوست دارید و چون میخواهید از این رابطه لذت ببرید.

بر طبق آمارهای موجود اکثر آزار دهنده های جنسی فرد مورد آزار را می شناختند و فرصت کافی داشته اند تا مقدمات را برای انجام این عمل فراهم کنند. بنابراین این مهم است که از کودکی فرزندان خود را در این زمینه آموزش دهیم.

ساده ترین کار این است که به آنها بیاموزیم چه نوع تماسی درست است و چه نوع تماسی درست نیست. فقط باید مراقب بود که اگر کودک را بیش از حد از دیگران بترسانیم در آینده نمی تواند ارتباطات سالمی برقرار کند و از هزگونه صمیمیتی می هراسند.

بهترین کار این است که با فرزند خود ارتباط نزدیکی برقرار کنید تا در صورت هرگونه مسئله ای بتواند موضوع را با شما در میان بگذارد. اکثر افرادی که در کودکی مورد آزار جنسی قرار گرفته اند موضوع را با هیچ کس در میان نگذاشته اند بدلیل اینکه می ترسیدند مورد تنبیه واقع شوند.

به عنوان مثال کودکی که توسط عموی خود مورد آزار جنسی واقع شده و مورد را با مادر خود در میان گذاشته مورد تنبیه واقع شده چون مادر نمیخواسته این مورد را باور کند و یا حتی اگر باور میکرده توانایی مطرح کردن این قضیه را با همسر خود نداشته و غیره. بنابراین تنبیه بچه بی دفاع و محکوم کردن وی به خیالبافی، گزینه راحت تری بوده.

در برخی موارد افرادی که مورد آزار جنسی واقع می شوند آگاه نیستند که خودشان به نوعی این رفتار را دعوت کرده اند. بخصوص در مورد جوانها مثلا زن جوانی که بعد از یک بعداز ظهر قدم زدن در پارک با دوست پسر خود به منزل وی میرود و بعد از کمی صحبت کردن شروع به بوسیدن هم می کنند.

کم کم بوسه طولانی تر میشود و زن حس میکند که رابطه به مرحله دیگری کشیده میشود. اما طرف مقابل را متوجه نمی کند که تمایلی به پیشروی این ارتباط ندارد و یا نگران است که اگر چنین کاری بکند طرف مقابلش از او زده شده و یا او را طرد می کند.

بنابراین علیرغم میلش ادامه میدهد و ارتباط جنسی را تجربه می کند که به هر دلیلی نمیخواسته و یا آمادگی اش را نداشته. یعنی مورد تجاوز جنسی قرار میگیرد. تجاوز جنسی لزوما با خشونت همراه نیست و هرگونه رابطه جنسی که با تمایل طرفین نباشد تجاوز جنسی محسوب میشود. فردی که مورد تجاوز واقع شده میتواند دچار احساس گناه، شرم و انزجار از خود و یا طرف مقابلش بشود در صورتی که اگر می دانست و یا در برخی شرایط باید گفت اگر می توانست رابطه را در حدی که می خواست نگاه دارد چه بسا هیچ یک از این احساسات منفی پیش نمی آمد.

در همین جا باید بگویم که تحت هر شرایطی هیچ کدام از موارد بالا رفتار ناپسند فرد آزار دهنده را توجیه نمی کند. اما افراد باید بدانند که در چه زمانی با قاطعیت نظر خود را در مورد ادامه رابطه بیان کنند. و طرف مقابل هم باید به خواسته فرد احترام گذاشته و رابطه را در همان حد نگاه دارد. در اکثر شرایط زمانی که افراد بیش از حد برانگیخته هستند و شرایط هم به این موضوع

دامن می زنند کنترل شرایط دشوار می گردد، بنابراین بهتر است که همیشه چندین مرحله پیش از مرحله خطری که برای خود در نظر گرفته اید جریان را متوقف کنید. و حتما به زبان بگویید که نمی خواهید از آن مرحله جلوتر بروید و منتظر نشوید که طرف مقابل احساسات شما را حدس بزند. این بحث وجود دارد که حتی در رابطه بین زوجها هم اگر یکی مایل به برقراری رابطه جنسی نباشد و برخلاف میلش وادار به برقراری این ارتباط شود تجاوز محسوب میشود یا خیر. در جوامع مختلف پاسخ های متفاوتی به این بحث داده شده مثلا در انگلستان این مسئله تجاوز محسوب شده و جزو جرم های جنسی است.

خلاصه

اگر فردی به شما اطمینان کرد و خاطره تلخ خود را با شما در میان گذاشت آن را باور کنید به فرد آرامش و اطمینان بدهید. معمولا افراد تنها با کسی این مسئله را در میان میگذارند که نزدیک ترین به خود احساسش کنند.

در مورد زوج ها با وی همدلی کنید و به او اطمینان بدهید که بدن وی متعلق به خود اوست و شما به آن دست نمی زنید مگر اینکه خود شخص به شما اجازه دهد. این موضوع خیلی مهم است چون اکثر افرادی که مورد آزار جنسی و یا حتی آزار جسمی (کتک خوردن و غیره) قرار گرفته اند حس میکنند که بدنشان از آنها گرفته شده و اینکه شما به ایشان اطمینان دهید که بدون خواست آنها به بدنشان دست نمی زنید. این امر در التیام این جراحت روحی بسیار مهم است.

هرگز فردی را به داشتن ارتباط جنسی از هیچ نوعی مجبور نکنید. این عمل به حدی اثر عمیقی روی روحیه افراد می گذارد که بعضا حتی قابل التیام کامل نیست.

اگر شخصی گفت که مایل نیست از مرحله ای جلوتر برود به او احترام بگذارید. می توانید با هم در مورد عقاید و ارزش هایی که در ذهن دارید صحبت کنید. ممکن است همیشه به نتیجه مشترک نرسید اما حداقل هر دو احساس مسکنید که طرف مقابل برای شما احترام قائل بوده و به هم آسیبی وارد نکرده اید که تا یک عمر موجب احساس بدی در طرف مقابل شود.

هرگونه ارتباط یا تماس جنسی با کودکان جزو جرایم جنسی شناخته شده و در اکثر جوامع مورد پیگرد قانونی واقع میشود. چه کودک به این کار رضایت داده باشد چه نداده باشد چون کودک قدرت درک کامل ندارد و از عواقب روحی و روانی این مسئله بی اطلاع است. این مورد شامل بازی با آلت تناسلی کودک و وادار کردن او برای بازی کردن با آلت تناسلی بزرگسالان هم می شود.

برنامه دوازدهم: انحرافات جنسی

انحرافات جنسی عبارتند از خیالات، تمایلات یا رفتارهای ناراحت کننده و تکرار شونده جنسی. این مسائل باید برای مدت طولانی ادامه داشته باشند و یا با روابط جنسی سالم یا عملکرد روزمره فرد تداخل پیدا بکنند که بتوان از آنها به عنوان انحرافات جنسی نام برد. افرادی که دچار انحراف جنسی هستند، ممکن است متوجه باشند که کار درستی انجام نمیدهند اما غالباً فکر میکنند که نمیتوانند شرایط را تغییر دهند و یا این عادت خود را ترک کنند.

موارد اصلی انحرافات جنسی عبارتند از: چشم چرانی، عورت نمایی، بچه بازی، یادگارخواهی، دستمالی کردن. خودآزاری جنسی، دیگر آزاری جنسی.

چشم چرانی: افرادی که به این انحراف دچار هستند از تصویر یا دیدن افراد برهنه، در حال درآوردن لباسشان و یا مشاهده رابطه جنسی افراد دیگر (حتی در فیلم) با هم لذت میبرند. این در اکثر مواقع در صورتی است که شخص و یا اشخاصی که نظاره میشوند از حضور شخص چشم چران مطلع نیستند.

برای اینکه بتوان تشخیص چشم چران را برای شخصی قائل شد این تخیلات، تمایلات و یا رفتارها باید برای خود فرد بسیار ناگوار باشند و یا در زندگی روزمره اش اختلال ایجاد کنند. این انحراف ممکن است ریشه در تجربیات فرد در دوران کودکی داشته باشد و روانکاوی میتواند در شناخت این ریشه ها به فرد کمک کند.

عورت نمایی: در این انحراف فرد اندام و یا اندام های جنسی اش را به فرد یا افراد غریبه نشان داده و از این موضوع لذت جنسی می برد.

همانند مورد بالا تاکید می شود که برای تشخیص قطعی این اختلال فرد باید از رفتار خود احساس خوبی نداشته باشد یا در زندگی روزمره اش اختلال ایجاد شده باشد. روانکاری برای این افراد مفید خواهد بود. این کار به شناسایی ریشه واقعی مشکل کمک خواهد کرد. گاهی نیز درمانهای دارویی برای این اشخاص تجویز میشود.

یادگارخواهی یا فتیشیزم: در این انحراف فرد از یک شی غیر زنده (مانند کفش پاشنه بلند خانم ها یا جوراب زنانه و غیره) لذت جنسی میبرد. بطور معمول فرد برای برانگیخته شدن جنسی به این شی نیاز دارد و بدون آن برانگیخته نمیشود.

این مسئله در صورتی انحراف تلقی می شود که فرد باطنا از این مسئله ناراحت باشد و یا این کار وی در زندگی روزمره اش یا روی شریک جنسی اش اثر منفی داشته باشد. برای این امر روان درمانی با هدف شناسایی علت اولیه این انحراف صورت می گیرد و معمولا درصد زیادی از افراد به درمان جواب میدهند.

دستمالی کردن یا فروتوریسم: این انحراف عبارت است از لذت بردن از تماس یا مالیدن دست یا بدن خود به بدن فرد دیگر بدون آنکه آن فرد رضایت داشته باشد.

معمولا این کار در مکان های شلوغ مانند اتوبوس یا مترو اتفاق میافتد. این افراد غالبا درک درستی از حدود اجتماعی خود و دیگران ندارند بنابراین ممکن است این عمل خود را به عنوان یک انحراف جنسی تلقی نکنند. درمان معمول برای این افراد روان درمانی می باشد و پاسخ به درمان در اکثر مواقع موفق است.

بچه بازی: این اختلال عبارت است از تخیلات، تمایلات یا رفتارهای جنسی که با یک کودک نابالغ (بطور معمول زیر ۱۳ سال) انجام می شود.

در صورتی که این تخیلات، تمایلات و رفتارهای جنسی به کرات و برای مدت زمانی معینی تکرار شود، فرد به انحراف بچه بازی دچار است. طبق تعریف این فرد باید خود بالغ بوده و حداقل پنج سال از کودک مورد آزار بزرگ تر باشد.

برای درمان باید این افراد را مدتها تحت روان درمانی قرار داد تا ریشه های عمیق این مسئله را که شامل نگرششان نسبت به جنسیت، احساسشان نسبت به خودشان و اغلب تجربه آزار جنسی و یا جسمی در دوران کودکی میشود، شناسایی کرده و تحت کنترل درآورد.

درمان دارویی قطعی برای این مسئله وجود ندارد اما بعضا از داروهای کاهنده تستوسترون استفاده می شود. پیش آگهی (سیر بیماری و پاسخ به درمان) این انحراف متغییر است و در کسانی که این انحراف را قبول دارند و باور بهتری نسبت به مشکلات دوران کودکی خود دارند، بهتر است.

کسانی که علاوه بر انحراف بچه بازی دچار شخصیت ضد اجتماعی هستند، به درمان معمولا پاسخ مثبتی نمیدهند. خودآزاری جنسی (مازوخیسم): خودآزاری جنسی عبارت است از لذت بردن جنسی فرد از تحقیر شدن، کتک خوردن، بسته شدن یا هر نوع زجر کشیدن. لذت بردن جنسی از تنها تصور کردن موارد ذکر شده نیز خودآزاری جنسی به حساب میآید.

در برخی موارد تجارب این چینی ممکن است برای فرد خطر مرگ به همراه داشته باشد. این انحراف ریشه در دوران کودکی یا نوجوانی دارد و درمان آن معمولاً از طریق روان درمانی است.

دیگر آزاری جنسی (سادیسم جنسی): در این انحراف فرد از تحقیر کردن و یا آزار دادن فرد دیگر لذت جنسی میبرد. حتی تصور کردن این مسائل میتواند برای او لذت جنسی داشته باشد.

در اکثر موارد ریشه سادیسم جنسی در تجربیات دردناک دوران کودکی (مانند تجاوز، و یا آزار جنسی) است. روان درمانی می تواند برای این افراد مفید باشد. ممکن است پس از خواندن این متن به فکر افتاده باشید که شاید شما هم به یکی از این انحرافات جنسی دچار هستید. باید تاکید کنم که اگر پس از دانستن تعریف هر یک از این اختلالات نگران افکار و یا اعمالی که انجام می دهید هستید، ممکن است به درجاتی از انحراف جنسی دچار باشید.

اما اگر این تخیلات، تمایلات و رفتارها در حدی نیستند که شما را نگران کنند، در زندگی روزمره تان اختلال ایجاد کنند یا برای افراد دیگر خطرناک یا آزار دهنده باشند، تشخیص انحراف جنسی قطعی نیست.

اما در نهایت این احساس شماست. چنانچه فکر میکنید دوست دارید بیشتر در مورد اینکه چرا اینگونه فکر و یا عمل میکنید بدانید. مشاوره با روان درمانگران و روانکاوان خبره می تواند کمک کننده باشد

پرسش و پاسخ برنامه درگوشی رادیو BBC

۱- آیا این ممکن است که خانمی میل جنسی بیش از حد داشته باشد؟ و اگر پاسخ مثبت است در این مورد چه می توان کرد؟

این مسئله بسیار نسبی است و برخی اوقات یکی از افراد در رابطه تصور می کند که شریک جنسی اش میل جنسی غیر طبیعی دارد که در اکثر موارد در واقع به دلیل نابرابر بودن میل جنسی افراد در یک رابطه است. اما در مواردی هم که یکی از طرفین میل جنسی بیش از حدی دارد (در حدی که رابطه زوج را تحت تاثیر قرار داده) خودارضایی با رضایت دو طرف می تواند کمک کننده باشد، برای اینکه نمی توان همیشه توقع داشت که هر دو طرف به یک حد نسبت به برقراری میل جنسی میل داشته باشند. اما این مسئله مهم است که فرد از خودارضایی برای خودداری از برقراری رابطه با شریک جنسی اش استفاده نکند.

۲- آیا کاری هست که بدون کمک گرفتن از شخص دیگری خود ما بتوانیم انجام بدهیم؟

ساده ترین توصیه ها برای جلوگیری و رفع تمامی اختلالات جنسی که ریشه های پزشکی ندارند، این است که همیشه احساسات طرف مقابل را در نظر بگیرید. از مواد لغزنده کننده به مقدار کافی استفاده کنید. با توجه کافی به پیش نوازی و پس نوازی رابطه جنسی تان را به مراسم عشق ورزی تبدیل کنید و رابطه را خیلی آهسته آهسته پیش ببرید. رعایت این موارد، استرس را که دلیل اصلی ایجاد اکثر اختلالات جنسی بخصوص برای خانم ها است از میان می برد. به خصوص در مورد درد در هنگام دخول و کاهش میل جنسی رعایت این نکات میتوانند کارگشا باشند.

۳- مقدار طبیعی مایع منی چقدر است؟

مقدار مایع منی بسته به شرایط زیر متفاوت است: تعداد دفعاتی که فرد به انزال میرسد، قوای جسمی فرد، سن و غیره. اما این مقدار معمولاً به اندازه یک قاشق چایخوری است. برخی افراد نسبت به میانگین مردها مقدار کم تری مایع منی تولید میکنند که لزوماً مشکل پزشکی محسوب نمیشود.

۴- آیا ممکن است در هنگام دخول ادرار مرد به همراه مایع منی وارد واژن شود؟

ممکن است چند قطره از ادرار که از قبل در مجرای ادراری مانده با مایع منی قاطی شود. اما در حالت معمول خیر. چون سیستم کارکرد نعوظ و انزال به شکلی است که راه ورود دریاچه مثانه به مجرای ادرار را مسدود می کند. در برخی افراد که این دریاچه به خوبی محکم نمی شود، این احتمال وجود دارد اما مقدار آن خیلی زیاد نیست.

آیا راهی برای افزودن به قطر و یا طول آلت تناسلی وجود دارد؟

بعد از سن بلوغ تنها راه این کار جراحی است که معمولاً بدلائل زیر توصیه نمی شود مگر در شرایطی که این جراحی به توصیه پزشک باشد. این جراحی ها ممکن است به اعصاب ناحیه تناسلی آسیب وارد کند که فرد را در احساس جنسی اش دچار مشکل کند. نتیجه عمل از نظر زیبایی ممکن است نتیجه ای نباشد که فرد در ذهن داشته است. پژوهش ها نشان داده که برخی افراد پس از انجام این جراحی ها به اختلالات نعوظی دچار شده اند. بر اساس پژوهش های انجام شده افرادی که تن به اینگونه جراحی ها می دهند غالباً از اعتماد به نفس خوبی برخوردار نیستند و از روان درمانگری و مشاوره نفع بیشتری میبرند تا اینگونه جراحی ها. معمولاً پس از جراحی نیز وضعیت خود راضی نیستند.

۴- آیا استفاده از ویگرا در دراز مدت به اندازه آلت تناسلی اضافه میکند؟

به هیچ عنوان. ویگرا تنها برای نگهداشتن خون در آلت تناسلی و در نتیجه کیفیت نعوظ تاثیرگذار است.

۵- آیا استفاده از کرم ها و یا اسپری های موجود در بازار و یا پمپ ها بر روی طول و یا قطر آلت تناسلی نقش دارد؟

خیر. نهایت تأثیری که این ابزار دارند این است که بر اثر تحریک موضعی و یا بخاطر جنبه روانی و اطمینانی که به فرد میدهند، یا مثلاً مثل ویکس باعث پرخونی آلت تناسلی شده و روی کیفیت نعوظ اثر بگذارد. اما بهتر است تا جای ممکن از این تحریکات استفاده نشود چون اعصاب آلت تناسلی ممکن است در طول زمان به محرک های دیگر کمتر جواب بدهد و روی روابط جنسی فرد با شریک جنسی اش اثر منفی بگذارد.

۶- آیا استفاده از کاندوم در به تعویق انداختن زمان انزال تاثیر دارد؟

در حالت کلی بله. اگر از کاندومهای ضخیم استفاده شود، حس را کم تر کرده و ممکن است انزال را به تاخیر بیندازد. کاندوم های دیلی (تاخیر) بطور خاص برای این موضوع ساخته شده اند. این کاندوم ها به موادی آغشته هستند که احساس آلت تناسلی را کم میکنند و بنابراین تحریک را کم کرده و زمان انزال را به تاخیر می اندازند.

۷- پس از داشتن ارتباط جنسی ترشحات شیری رنگ، ضخیمی از واژنم پیدا کرده ام که بوی ترشیدگی می دهد. خجالت می کشم به پزشک مراجعه کنم ممکن است کمکم کنید؟

اگر رابطه‌ی جنسی دارید و ترشحات واژن متفاوت از قبل است باید حتماً به پزشک و یا ماما در درمانگاه محل سکونتتان مراجعه کنید چون ممکن است دچار یکی از بیماری‌های مقاربتی شده باشید. خجالت کشیدن برای طرح همچنین مسائلی نزد شخصی که در روز مرتباً با مواردی اینچنین سروکار دارد بی مورد است. مسئله‌ی اصلی این است که اگر شما به آن حد بالغ شده‌اید که رابطه‌ی جنسی را تجربه کنید حتماً آنقدر بلوغ فکری دارید که برای درمان پزشکی مناسب اقدام نمایید. به یاد داشته باشید که مراجعه نکردن به موقع به پزشک و یا ماما می تواند در مواردی به نازایی ختم شود پس با خودتان تعارف نکنید و حتماً در اولین فرصت به دنبال تشخیص و درمان این مسئله باشید.

۸- چرا واژن من ترشح دارد؟

ترشحات واژن برای مرطوب و سالم نگاه داشتن این عضو حساس ضروری هستند. این ترشحات همچنین در خارج کردن میکروب‌های وارد شده به واژن، مانند یک فلاش تانک عمل می کنند و چون مقداری باکتری بی ضرر در خود دارند در مقابل عفونت‌ها بدن را حفظ می نمایند. همین ترشحات هستند که در هنگام برقراری رابطه‌ی جنسی محیط واژن را مرطوب می کنند تا عمل دخول به آسانی صورت پذیرد.

۹- شنیده ام کاندوم‌هایی برای نزدیکی از راه دهان وجود دارد ممکن است توضیح دهید که این مسئله درست است یا خیر؟

بله، همانطور که در سؤال بالا هم اشاره کردم کاندوم‌هایی با طعم‌ها و رنگ‌های مختلف برای این مورد وجود دارد. که ظاهر این کاندوم‌ها با کاندوم‌های دیگر تفاوت زیادی ندارد مگر در رنگ و بو و طعمشان و اینکه ساده بوده و خاردار نیستند همچنین مواد لغزنده (لوبریگنت) ندارند. برای خانم‌ها نیز کاندوم‌هایی وجود دارد که بر روی آلت تناسلی قرار می گیرد. در صورت عدم دسترسی

به این کاندوم‌ها می‌توانید کاندوم‌های آقایان را تهیه کرده، از کنار برش داده و بصورت یک لایه درآورید و از آن استفاده نمایید.

۱۰- مدت یک هفته است که متوجه شده‌ایم همسرم به هیپاتیت نوع ب دچار است. دکترها می‌گویند که این بیماری از طریق رابطه‌ی جنسی منتقل می‌شود. چه باید بکنیم آیا دیگر نمی‌توانیم نزدیکی داشته باشیم؟ این موضوع چقدر برای من خطر دارد؟

هیپاتیت نوع ب بیماری است که مانند ایدز از طریق انتقال فرآورده‌های خونی و ترشحات واژن (در زنان) و مایع منی (در مردان) به دیگران انتقال می‌یابد. شما می‌توانید پس از زدن واکسن مربوطه که در سه مرحله انجام می‌شود تا حدی از ابتلا به این مرضی در امان باشید. در مورد نزدیکی تان باید از کاندوم استفاده کنید و در صورت داشتن جراحی و یا زخم در ناحیه‌ی تناسلی (بطور مثال تبخال تناسلی) تا بهبود کامل آن و گرفتن تایید پزشک معالج اقدام به نزدیکی نکنید. زیرا انتقال بیماری‌های مقاربتی چون هرپس (تبخال) با کاندوم قابل جلوگیری نمی‌باشند. و از طریق ترکیدن تبخال‌ها و آزاد شدن مایع آن فرد می‌تواند ویروس‌های عامل هیپاتیت را به شریک جنسی خود منتقل کند.

۱۱- آیا پوشیدن لباس زیر تنگ مردانه در باروری و یا توانایی جنسی مردان اثر می‌گذارد؟

سؤال خوبی است، با توجه به فرم آلت تناسلی مردان که در بیرون از بدنشان قرار دارد محققان هم به انجام آزمایش‌هایی جهت روشن شدن این مسئله پرداخته‌اند. البته تا کنون که نتوانسته‌اند به نتایج مشابهی دست پیدا کنند. اما گزارشی هم مبنی بر اثرگذاری منفی لباس زیر تنگ در مردان بر روی تعداد اسپرمی که در بدنشان تولید می‌شود نداشته‌ایم. نتیجه‌ی مطالعه‌ای که در اکتبر ۱۹۹۸ در نشریه‌ی ارولوژی به چاپ رسیده بود حاکی از این بود که پوشیدن شورت‌های تنگ بر روی قدرت باروری مردان اثر سوئی ندارد. اما در مجموع، تحت فشار قرار دادن بیضه‌ها کار چندان صحیحی نیست چون می‌تواند خونرسانی را مختل کند.

۱۲- آیا ایدز در افراد همجنس‌گرا شایع‌تر است؟

صرف همجنس‌گرا بودن و یا داشتن رابطه جنسی با فرد همجنس‌شانس ابتلا به ایدز را بالاتر نمیبرد. اما نوع رابطه جنسی می‌تواند در انتقال ویروس اچ آی وی (ویروس بیماری ایدز) موثر باشد. رابطه جنسی از راه مقعد (چه بین دو مرد و یا بین یک زن و یک مرد) که بدون استفاده

مناسب از کاندوم انجام شود جزو رفتارهای پرخطر جنسی است که میتواند باعث بیماریهای مقاربتی و ایدز بشود. در اینگونه ارتباط خراش و پارگی در مخاط راست روده شایع است و ریختن ترشحات حاوی ویروس اچ آی وی در راست روده میتواند باعث انتقال ویروس از فرد مبتلا به فرد دیگر شود. چون این ویروس میتواند از دیواره های راست روده جذب شده و وارد جریان خون فرد بشود.

۱۳- من همجنسگرا هستم یعنی از تماس فیزیکی با مردان لذت میبرم. به خانمها هم اصلا کششی ندارم. اما دوست ندارم با مردها وارد رابطه جنسی بشوم. این چه معنی دارد؟

دوست عزیز این یک خرافه است که تمام همجنس گرایان با هم رابطه جنسی هم دارند. دو فرد همجنس گرا ممکن است حتی با هم زندگی کنند اما با هم توافق کنند که رابطه جنسی در حد دخول را هرگز تجربه نکنند. حالتی که داری غیر طبیعی نیست.

۱۴- روش کِگِل یا تمرین های عضلات کف لگن را هم در مورد خانمها و هم برای آقایان به تفصیل توضیح دهید؟ مثلاً بگویید که چند بار در هفته باید آنها را انجام داد تا در عین اثرگذاری وقت کمتری هم بگیرند.

این تکنیک توسط دکتر آرنولد کِگِل برای کمک به بهبود وضعیت جسمانی زنان پس از زایمان ارائه شد و هدف از انجام آن تقویت عضلات لگنی در خانمها و در نتیجه بند آوردن خونریزی پس از زایمان بود. دکتر کگل بعدها دریافت که انجام این نرمشها به افزایش لذت جنسی هم کمک می کند. تنوع این حرکات زیاد است اما ریشه‌ی همگی آنها یکی است.
برای مردان و زنان:

خروج ادرار را در هنگام ادرار کردن بوسیله‌ی سفت کردن عضلات لگنی متوقف کنید و بعد دوباره رها کنید.

عضلات لگن را منقبض کرده، به مدت یک ثانیه نگه دارید و رها کنید. این حرکت را روزی سه بار و هر بار ده مرتبه انجام دهید. به تدریج تعداد انقباضات و دفعات را به ده بار انقباض به تعداد بیست دفعه در روز برسانید.

برای تنوع در انجام این تمرینها مدت نگاه داشتن انقباض را به سه ثانیه افزایش دهید و بعد عضلات را رها کنید. شما می‌توانید مخلوطی از تمرینها را انجام دهید (یکبار دفعات را طولانی و کوتاه کنید و بار بعد تعداد انقباضات را).

در هر حالتی اینکار را انجام دهید: حتی هنگامی که پشت کامپیوتر هستید، وقتی کتاب می‌خوانید یا با تلفن صحبت می‌کنید.

در هنگام نزدیکی انقباض عضلات لگنی موجب ایجاد لذت برای شما و شریک جنسی‌تان خواهد بود.

تکنیک کگل را حداقل برای شش هفته انجام دهید. نتیجه یکباره حاصل نمی‌شود اما تدریجاً تفاوت را متوجه خواهید شد.

برخی پزشکان معتقدند زنان باردار باید تعداد تمرینات خود را صد بار بیشتر از افراد عادی انجام دهند تا آمادگی لازم را برای انجام زایمانی راحت‌تر و سالم‌تر داشته باشند. در آقایان انجام مرتب این تمرین‌ها به برطرف شدن انزال زودرس و کیفیت نعوظ کمک بسیاری میکند.

۱۵- من به تازگی ارتباط حفاظت نشده‌ای داشته‌ام. با وجود اینکه مایع منی خارج از واژنم ریخته شد اما پریودم عقب افتاده است آیا امکان بارداری وجود دارد؟

در ترشحاتی که پیش از انزال از نوک آلت مردان بیرون می‌آید مقداری اسپرم وجود دارد. پس بله، احتمال دارد که باردار شده باشی. مردها حتماً باید در موقع دخول کاندوم را پوشیده باشند. البته معمولاً توصیه می‌شود که کاندوم را پس از پیش‌نوازی اولیه و دقیقاً زمانی که آماده‌ی دخول هستید بپوشید چون ممکن است در حین مالیده شدن به اطراف تخت و لحاف و غیره پاره و یا آلوده شود. می‌توانی برای تست حاملگی نوارهای تست ادرار را از داروخانه بخری و یا به دکتر مراجعه کنی.

۱۶- ماه پیش من ارتباط جنسی بدون پیشگیری داشتم اما پریود شده‌ام آیا هنوز احتمال حاملگی برای من وجود دارد؟

اگر گمان می‌کنی که باردار هستی تست بارداری را بده. خیلی از دختر خانم‌ها بعد از برقراری ارتباط جنسی احساس گناه می‌کنند و فکر می‌کنند که حامله هستند در صورتی که نیستند. البته تعداد کمی از خانم‌ها هستند که پس از باردار شدن و حتی در طول مدت بارداری هم پریود سبکی را دارند. اگر پریود بعدی‌ات دیر شد حتماً تست بارداری را بده.

۱۷- من و شریک جنسی‌ام ارتباط داشته‌ایم اما فقط در حد بوسیدن و بغل کردن هم با لباس البته او انزال هم داشته است آیا ممکن است من حامله شده باشم؟

نه، اصلاً نگران نباش. اما مراقب این موضوع هم باش که اگر خیلی پیش بروی ممکن است کارهایی را انجام دهی که آمادگی‌اش را نداری و یا نمی‌خواهی. یا به خواست طرف مقابل سطحی از رابطه جنسی را تجربه کنی که بعداً پشیمان بشوی. اگر خواستید ارتباطی داشته باشید که در حین آن احتمال برخورد اسپرم با واژن وجود داشت حتماً از شریک جنسی‌ات بخواه که کاندوم بپوشد. برای احتیاط بهتر است که هر دو کاندوم تهیه کنید و در گوشه کیفیتان داشته باشید.

۱۸- من ۱۷ سالم است و می‌خواهم ارتباطم را با شریک جنسی‌ام شروع کنم. دوستانم می‌گویند که در اولین ارتباط جنسی حاملگی امکان ندارد آیا این درست است؟

به هیچ وجه! بیشتر دخترخانم‌ها همین اشتباه را می‌کنند و بعد دچار بارداری ناخواسته و عواقب آن می‌شوند. قطعاً می‌توانی در اولین ارتباط جنسی‌ات باردار شوی. بخصوص به دلیل اینکه جوان هستی بدنت آمادگی بیشتری برای بارداری دارد. پس باید حداقل از کاندوم و بر روی آن، از ژل اسپرم‌کش استفاده کنی. در صورتی که مایلی از قرص استفاده کنی برای اطمینان از کارکرد قرص‌های ضد بارداری لازم است که از ۳ ماه پیش از برقراری ارتباط جنسی مصرف مرتب آن را شروع کرده باشی.

۱۹- اگر در هنگام انزال مرد، زوج در موقعیتی باشند که زن روی مرد قرار داشته باشد آیا احتمال حاملگی وجود دارد؟ من شنیده‌ام که در این حالت مایع منی بیرون ریخته و احتمال حاملگی را از بین می‌برد.

خیر، این موضوع درست نیست. در هر بار انزال تعداد ۳۰۰ تا ۵۰۰ میلیون اسپرم همراه مایع منی به بدن زن وارد می‌شوند که اگر زوج از وسیله‌ی جلوگیری از بارداری استفاده نکرده باشند احتمال حاملگی خانم وجود دارد و این به نحوه دخول بستگی ندارد. ضمناً برخی افراد تصور می‌کنند که اگر مرد در وقت انزال کاندوم بپوشد احتمال باروری خانم به صفر می‌رسد. اما این نیز درست نیست چون در هنگام دخول (پیش از انزال) قطراتی از نوک آلت مردان خارج می‌شود که غالباً حاوی اسپرم است و همان قطرات می‌توانند مسبب بارداری باشند. کلاً ۸۵٪ از خانم‌هایی که از هیچگونه وسیله‌ی جلوگیری استفاده نمی‌کنند، در عرض یکسال باردار می‌شوند. اسپرم می‌تواند در جهات مختلف جهش کند و از دهانه‌ی رحم بگذرد. اگر خانم در زمان تخمک‌گذاری باشد و اسپرم هم سالم باشد احتمال برخورد تخمک و اسپرم بالا رفته و به احتمال زیاد عمل لقاح صورت می‌پذیرد. و مابقی اسپرم‌ها ممکن است از واژن به بیرون بریزند اما همان یکی کافی است. بنظر می‌رسد که شما تمایلی به باردار شدن ندارید اگر چنین است، با مراجعه به پزشک و یا درمانگاه

نزدیک محل سکونت خود می‌توانید آموزش‌های لازم را برای جلوگیری از بارداری ببینید. در ایران اگر عضو درمانگاه محل خود باشید می‌توانید از سهمیه‌ی کانوم رایگان استفاده کنید.

۲۰- این سؤال ممکن است به نظر تان عجیب باشد اما من شنیده‌ام که پس از به دنیا آوردن نوزاد چنانچه عمل دوختن اپیزیوتومی انجام شود. دکتر می‌تواند در حین دوختن پارگی طول آن را افزایش دهد تا واژن تنگ شده و در هنگام دخول دهانه‌ی آن تنگ‌تر باشد. آیا اشتباه می‌کنم یا همچین چیزی ممکن است؟

اگر هنگام زایمان برای شما اپیزیوتومی انجام شده است، (در هنگام زایمان طبیعی چنانچه پزشک و یا مامای شما تشخیص بدهند که نوزاد فضای بیشتری برای خارج شدن احتیاج دارد اقدام به بازکردن قسمت تحتانی دهانه‌ی واژن می‌کنند و پس از تولد نوزاد دوباره آن را بخیه زده و می‌دوزند) و یا دچار پارگی واژن در طول زایمان شده‌اید (این مسئله برای همه‌ی خانم‌ها پیش نمی‌آید). علاوه بر بخیه‌هایی که برای بسته شدن این شکاف زده می‌شود در صورت تمایل شما، پزشک یا ماما می‌تواند یک یا دو بخیه به آن اضافه کند تا تنگی مطلوب ایجاد شود. اما فراموش نکنید که در صورت تنگی بیش از حد واژن عمل دخول به سختی و همراه با درد انجام خواهد شد که این مسئله با کاهش میل جنسی که پس از زایمان در اکثر خانم‌ها اتفاق می‌افتد مزید بر علت شده و سردی زوجین به یکدیگر را سبب خواهد شد. البته با انجام ورزش‌های کِگل یا ورزش‌های عضلات کف لگن در طول مدت بارداری نیازی به زدن بخیه‌های اضافی هم نیست. انجام ورزش‌های کِگل بطور مرتب در دوران بارداری و پس از آن کمک شایانی به آسان تر نمودن عمل وضع حمل می‌کند همچنین با سفت کردن عضلات واژن دربالا بردن لذت جنسی در هنگام عمل دخول، بند آمدن خونریزی، داشتن نزدیکی بدون درد پس از زایمان موثر است. در برنامه ششم مفصلاً در این مورد توضیح خواهیم داد.

۲۱- شنیده‌ام که اگر در وان آب داغ و یا در زیر دوش آب داغ نزدیکی کنیم، به دلیل گرمای آب اسپرم‌ها کشته می‌شوند و احتمال حاملگی وجود ندارد، نتوانستم باور کنم و بهتر دیدم که از شما سؤال کنم،

خیر، نزدیکی کردن در وان حمام، زیر دوش، در استخر، هم می‌تواند منجر به حاملگی شود و هم انتقال یافتن امراض مقاربتی. دستگاه تناسلی خارجی مردان از یک آلت و کیسه‌ی بیضه‌ها (حاوی دو بیضه) تشکیل شده است. کار کیسه مذکور این است که بیضه‌ها را در دمایی برابر با ۵ درجه خنک تر از دمای بدن نگاه دارد. عمل اسپرم‌سازی نسبت به تغییرات دما بسیار حساس است. در هوای گرم ماهچه‌های کیسه‌ی بیضه‌ها شل می‌شود و در نتیجه بیضه‌ها از بدن دورتر می‌شوند و

حرارت آن‌ها پایین‌تر می‌آید. برعکس در هوای سرد، این ماهیچه‌ها منقبض می‌شوند و بیضه‌ها اختلاف ۵ درجه‌ای خود را حفظ می‌کنند. البته نشستن در آب داغ در عمل معمول اسپرم‌سازی اختلال ایجاد می‌کند اما برای جلوگیری از بارداری کافی نیست. برای مردانی که دچار اختلالات باروری هستند توصیه می‌شود که از نشستن در آب داغ، گرفتن سونا و اعمال مشابه خودداری کنند. بطور کلی توصیه می‌کنم برای اطمینان بیشتر همیشه از کاندوم استفاده نماییدحتی در وان حمام!

۲۲- روش های جلوگیری از بارداری چیست؟

استفاده از قرص های ضد بارداری در انواع مختلف، کپسول های زیر پوستی، کاندوم، بستن لوله در خانم ها، بستن لوله در آقایان یا وازکتومی، آیودی، روش طبیعی و نزدیکی منقطع از شایع ترین راه های جلوگیری از بارداری هستند. که چنانچه هر کدام صحیح استفاده شوند در صد موفقیت بالایی دارند.

۲۳- من ازدواج نکردم اما چون رابطه جنسی دارم می‌خواهم قرص ضد حاملگی بخورم از کجا می‌توانم آن را بخرم؟

فروش قرص‌های ضد حاملگی در کشورهای مختلف قانون‌های متفاوتی دارد. مثلاً در ایران می‌توانید آن‌ها را از داروخانه تهیه کنید که البته اگر خیلی جوان باشید شاید به نسخه هم نیاز داشته باشید. اما در بیشتر موارد قرص‌های ال - دی و اچ - دی را می‌توان بدون نسخه از داروخانه‌ها تهیه کرد تنها دقتی که باید بکنید این است که تاریخ مصرف آن‌ها نگذشته باشد. اما بهتر است حتی اگر نمی‌خواهید به پزشک مراجعه کنید به درمانگاه محلاتان و یا در کشورهای اروپایی و آمریکایی به کلینیک‌های جوانان مراجعه نمایید تا مطمئن شوید که مناسبترین روش را با توجه به شرایط جسمی و سنی تان انتخاب کرده‌اید.

خیلی از دوستانمان برای در امان بودن از بارداری‌های ناخواسته و مصون بودن از بیماری‌هایی که بر اثر روابط جنسی منتقل می‌شوند، از کاندوم (قابل تهیه حتی در بیشتر سوپرمارکت‌ها) و قرص همزمان استفاده می‌کنند. فراموش نکنید که در ایران کاندوم و تمامی وسایل جلوگیری از بارداری را می‌توانید بصورت رایگان از درمانگاه های محلی تان بگیریید چه مجرد و چه متاهل باشید.

۲۴- نحوه کارکرد قرص ضد حاملگی چگونه است؟

قرص‌های ضد بارداری ترکیبی حالتی شبیه به حالت بارداری را در بدن فرد به وجود می‌آورند. در این حالت بدن زن دیگر تخمک آزاد نمی‌کند، مخاط رحم کلفت‌تر می‌شود در نتیجه اسپرم نمی‌تواند به آسانی وارد آن شود و چنانچه اسپرمی وارد رحم شود دیواره‌های آن اجازه لانه‌گزینی را نمی‌دهند در نتیجه اسپرم از بین می‌رود.

در حال حاضر اکثر قرص‌های ضد بارداری ترکیبی از دوهورمون پروژسترون و استروژن هستند مگر در مواقع خاصی که مصرف یکی از این هورمون‌ها برای فردی در شرایط خاص مضر باشد و نوع غیر ترکیب نشده آن را به تشخیص پزشک خود استفاده نماید.

نحوه مصرف قرص‌های ترکیبی معمولاً به این صورت است که فرد ۲۱ روز قرص‌ها را بطور منظم و هرروز مصرف می‌کند و ۷ روز بین آن فاصله می‌دهد. در این هفت روز خونریزی شبیه به پی‌یود اتفاق می‌افتد و هنوز جلوگیری از بارداری ادامه دارد. پس از روز هفتم دوره جدید قرص‌ها شروع می‌شود. برخی از اقسام قرص‌ها هستند برای مصرف آن‌ها فرد هر روز قرص‌ها را می‌خورد اما باید در ترتیب خوردن آن‌ها نوبت را رعایت کند. ۲۱ قرص اول قرصهای ضدبارداری هستند و ۷ تای آخر هیچ اثری ندارند و فقط برای اینکه افراد دوره‌ی بعدی را سهواً دیر شروع نکنند تجویز می‌شوند.

در مورد مصرف قرص باید بدانید که در صورتیکه قرص‌ها مرتب و سر زمان معین خورده شوند مطمئن‌ترین راه جلوگیری به حساب می‌آیند. استفاده از این قرص‌ها برای اولین بار باید تحت نظر پزشک یا ماما انجام شود. به یاد داشته باشید که برخی داروها اثر قرصهای ضد بارداری را کم و یا خنثی می‌کنند. اگر برای هر موردی دارو برایتان تجویز شد به پزشک مربوطه اطلاع دهید که از قرص ضد بارداری استفاده می‌کنید. تا چنانچه تداخل دارویی وجود داشت از وسیله جلوگیری دیگری بطور همزمان در طول آن مدت استفاده کنید.

۲۵- من می‌خواهم بدانم که آیا برای آقایان هم قرص‌های ضد حاملگی وجود دارد یا خیر و اگر جواب منفی است فکر می‌کنید تا چه زمانی همچین قرص‌هایی به بازار خواهد آمد؟

تحقیقات آزمایشگاهی که هم‌اکنون در ایالات متحده و اروپا در حال انجام است این نوید را می‌دهد که بین پنج تا هفت سال آتی چنین قرص‌هایی را در داروخانه‌ها داشته باشیم. حتماً می‌پرسید چرا اینقدر طول می‌کشد؟ به دلیل اینکه کنترل سیستم باروری مردان کار ساده‌ای نیست. دوران باروری خانم‌ها بدلیل پی‌یود ماهیانه‌ای که دارند تقریباً منظم است و تنها ۴۸ ساعت

در ماه قدرت بارورشدن را دارند (البته این نکته که ۴۸ ساعت باروری‌شان در کدام زمان از ماه است هنوز مشخص نیست).

دانشمندان با توجه به زمان پرئود ماهیانه‌ی خانم‌ها توانسته‌اند برای آن‌ها قرص‌های ضد بارداری تولید نمایند. برخلاف خانم‌ها، عمل اسپرم‌سازی در بدن آقایان ۲۴/۷ یعنی تقریباً نیم میلیارد اسپرم در روز است به همین دلیل است که ابداع روش جلوگیری از بارداری توسط قرص برای آقایان هنوز مورد بحث و بررسی است.

۲۶- بهترین شیوه برقراری جنسی کدام است؟

حالتی که هر دو با آن راحت باشید بهترین است. هیچ تجویز خاصی در این مورد وجود ندارد.

۲۷- اصولاً از چند راه می‌توان ارتباط جنسی داشت؟ کدام راه برای هر دو طرف بهتر است؟

اگر بخواهیم ذات طبیعت و عمل دخول را در نظر بگیریم، تنها ارتباط از راه واژن را توصیه می‌کنیم. اما در برخی موارد افراد به دلیل تنوع خواهی و یا به دلایل دیگر از روش‌های آنال (از راه مقعد) و اورال (از راه دهان) نیز اینکار را انجام می‌دهند که هر کدام در صورتیکه از راه درست و بهداشتی انجام نشوند می‌توانند عواقب ناخوشایندی را بر جای بگذارند.

۲۹- آیا برای خانم‌ها هم ارتباط جنسی از راه دهان مقدور است؟

بله، و بر طبق آمارهای موجود این روش که به عنوان پیش‌نوازی و یا آماده‌سازی خانم‌ها و نزدیک‌تر نمودن زمان رسیدن آنها به اوج لذت جنسی بکار می‌رود، در ۹۵٪ خانم‌های مورد تحقیق به عنوان روش محبوب شناخته شده است. با این روش چون از نظر ذهنی و جسمی شریک جنسی خود را آماده برقراری ارتباط جنسی می‌کنید هم او و هم خود شما لذت بیشتری از عمل دخول خواهید برد زیرا غدد مترشحه‌ای که در طرفین داخل واژن وجود دارند به تولید لوبریکنت (مواد لغزنده) بیشتری می‌پردازند که عمل دخول را آسان‌تر می‌کند.

۳۰- پسری هستم ۱۹ ساله که مشکل بزرگی دارم. نمی‌دانم چطور بگویم اما وقتی با خانمی تنها می‌شوم بدون اختیار حالت شقی آلت را پیدا می‌کنم. دوستانم می‌گویند در این حالت باید به بالا و پایین پیری که وضعیتت به حالت طبیعی برگردد. آیا این تنها راه است؟

دوست عزیز حالت شقی یا نعوظ حالتی بی اختیار و کنترل نشدنی نیست. اولین کاری که باید بکنی این است که اگر با خانمی تنها شدی به مسائل جنسی فکر نکنی و برای اینکار بهترین کمک را کنترل نگاه به انسان می‌کند. چون هرگاه که شما به عنوان مثال به یقه باز طرف مقابل خود نگاه کنی بی اختیار در پی آن به خیال‌پردازی مشغول می‌شوی که البته امری است کاملاً طبیعی ولی همه می‌دانیم که برای خانمی که مقابل شماست این مسئله خیلی خوشایند نخواهد بود و ممکن است دوستان خوبی را بخاطر همین مسئله کوچک که با کمی تمرین قابل اصلاح است از دست بدهی. در مورد روشی هم که دوستانتان پیشنهاد کرده‌اند باید بگوییم که هنگامی شقی آلت رخ می‌دهد که آلت تناسلی پر از خون شود، وقتی شما در آن حال به بالا پایین بپری در واقع به زور می‌خواهی جریان خون را به حالت اول برگردانی و این مسئله ممکن است عواقبی چون عقیمی را برایت به دنبال داشته باشد پس مراقبه فکری بهترین کار است. کشیدن نفس عمیق هم کمک زیادی در کنترل سرکشی احساس جنسی می‌کند. در ضمن در این شرایط بهتر است لباس زیر و شلوار خود را طوری انتخاب کنی که تنگ نباشد چون لباس‌های تنگ هم عامل تحریک هستند.

۳۱- آیا خودارضایی ضرر دارد؟ مفید است؟

طبق آماری که در دهه‌های پیش گرفته شده تا ۹۰ درصد افراد در سراسر دنیا بطور خواسته و یا ناخواسته (دفع مایع منی در خواب) خودارضایی می‌کنند. این عمل در بین خانم‌ها کمتر شایع بوده اما امروزه رو به افزایش است. اگر قرار بود انجام این عمل منجر به ضعف بینایی، شنوایی و یا عقلانی بشود، ما هم اکنون در جامعه‌ای زندگی می‌کردیم که همه کور، کر و یا دیوانه بودند! من تنها به عنوان یک پژوهشگر می‌توانم به شما اطمینان بدهم که هیچ‌گونه مدرک علمی دال بر مضر بودن خودارضایی به ثبت نرسیده چون مکانیسم آن دقیقاً همان مکانیسمی است که موقع برقراری رابطه جنسی با فرد دیگر تجربه می‌شود.

تنها موردی که خودارضایی مضر خواهد بود و به درمان احتیاج دارد موقعی است که فرد به صورت وسواسگونه به این امر بپردازد به حدی که کارهای روزمره اش مختل بشود. در این صورت فرد باید برای بیماری وسواس توسط روانپزشک و یا روان‌شناس مورد مداوا قرار بگیرد و نه خودارضایی.

۳۲- آیا خود ارضایی پس از ازدواج برای آقایان درست است؟

این سوال بیشتر جنبه ارزشی و اخلاقی دارد و هر کس بنابر عقاید خود باید پاسخ آن را پیدا کند. از دیدگاه علم سکسولوژی، خودارضایی پس از ازدواج تنها در صورتی درست نیست که همسر شما از این مسئله راضی نباشد به این صورت که خود ارضایی باعث کاهش تعداد دفعات نزدیکی شما با همسرتان باشد و یا او احساس طرد شدگی بکند. مشاوران زوج ها در این مورد باید بتوانند مفید باشند. در مواردی که خواست جنسی شما بیش از همسرتان است با موافقت ایشان خودارضایی حتی می تواند از اصطکاک های بعدی جلوگیری کند.

خودارضایی می تواند به فرد کمک کند که بدنشان را بهتر بشناسند تا بتوانند همسرشان را راهنمایی کنند. فایده دیگری که خود ارضایی برای خانمها دارد این است که اکثر خانم ها با صرف دخول ارضا نمی شوند و قبل یا بعد از داشتن ارتباط با همسرانشان خودارضایی می تواند آن ها را به اوج لذت جنسی برساند. تحت این شرایط خود ارضایی متقابل می تواند برای زوج ها مفید باشد.

۳۳- آیا همسر آینده شخص می تواند بفهمد که او پیش از ازدواج خودارضایی کرده است یا خیر؟

هیچ راهی وجود ندارد که کسی این مسئله را متوجه شود مگر اینکه خودتان به طرف مقابلتان بگویید. در حالت کلی همه فکر می کنند که یک فرد جوان خودارضایی می کند چون اکثریت اینکار را می کنند.

۳۴- من برخی اوقات خودارضایی می کردم ولی یکی از دوستانم گفت که با این کار پرده بکارتت را از بین برده ای. من خیلی نگرانم چون در فرهنگ ما دختر باید در شب عروسی بکارتش را از دست بدهد. نظر شما چیست؟

اصلاً نگران نباش بدلیل اینکه خودارضایی غالباً با تحریک و مالش کلیتوریس انجام می شود پس ارتباطی به واژن ندارد که به پرده ی بکارتت آسیبی رسیده باشد. البته برخی از افراد در حین خود ارضایی انگشتان خود، پروتز (آلت مردانه مصنوعی) و یا ویبراتور(وسیله ای که در داخل واژن استفاده میشود و با لرزش خود موجب تحریک میشود) را هم بکار می برند که در این صورت احتمال از بین رفتن پرده ی بکارت وجود دارد.

پزشک یا ماما با یک معاینه ساده می‌تواند وضعیت پرده بکارت را برایت شرح دهد. خیلی از دختر خانم‌ها هستند که برای معاینه به پزشک و یا ماما مراجعه می‌کنند و این مسئله هیچ ایرادی ندارد.

۳۵- آیا خودارضایی مشکلی برای بدن ایجاد نمی‌کند.

اجازه بده برای شما و همه دوستانمان بازهم بگوییم که اصولاً خودارضایی چگونه عملی است. خودارضایی به معنی تحریک اندام‌های جنسی بدن به منظور بردن لذت جنسی است. در فرهنگ‌هایی که دخترها و پسرها باید تا پیش از ازدواجشان باکره باشند بهترین و سالم‌ترین راه برای ارضای غریزه جنسی است. با اینکار بدنتان را بهتر می‌شناسید و نوع لذت جنسی و هیجاناتی را که بر اثر رسیدن به ارگاسم (اوج لذت جنسی) در بدن ایجاد می‌شود را بخوبی درک می‌کنید پس در آینده از ارتباط جنسی با همسرتان هم لذت خواهید برد. بیشتر دوستانی که پس از ازدواج به من مراجعه می‌کنند کسانی هستند که به دلیل مسائل فرهنگی و یا مذهبی سعی به سرکوب کردن نیاز جنسی‌شان کرده‌اند و این باعث شده که حتی نتوانند لخت جلوی آئینه بایستند و بدن خودشان را تماشا کنند. این دوستان همان افرادی هستند که به سرد مزاجی معروفند و شریک جنسی‌شان را ناخواسته دفع می‌کنند.

۳۶- راه خودارضایی درست چیست؟

هر فردی ممکن است بنا به عادات و نیازهایش روش خاصی را برای اینکار داشته باشد اما ذکر چند نکته را در اینباره خالی از فایده نمی‌بینم: نظافت و شستشوی ناحیه‌ی تناسلی و مقعد قبل و بعد از خودارضایی، انتخاب محیطی امن و بدور از اضطراب که خصوصی بودن آن تضمین شده باشد و حرکات نرم و بدور از خشونت که آسیب دیدگی پوست را موجب نشود و در آقایان باید دقت شود که با حرکات خشن و یکباره موجب شکستگی آلت خود نشوند. همچنین آقایان اگر از کرم جهت لغزنده شدن سطح آلت خود استفاده می‌نمایند باید حداقلاً مکان از کرم‌های عطر دار که باعث خشکی پوست می‌شوند استفاده نکنند (بهترین وسیله ژل لوبریکنت است که در داروخانه‌ها (در ایران) و فروشگاه‌های لوازم جنسی و سوپرمارکتها (خارج از ایران) قابل تهیه می‌باشد). آقایان بهتر است پس از انزال با ادرار کردن مابقی مایع منی را خارج نمایند که دچار مسائل بعدی از قبیل سوزش و خارش و احیاناً عفونت‌های مجرای ادرار نشوند.

برای جلوگیری از ریختن مایع منی در اطراف می‌توانید از کاندوم استفاده کنید. پس از انزال حتماً کاندوم را تا ۵ دقیقه‌ی بعد خارج نمایید تا جریان خون در ناحیه‌ی تناسلی به وضعیت عادی خود

بازگردد. در مورد خانمها که این عمل با مالش کلیتوریس (چوچوله) همراه است، بهتر است مراقب باشید که ناخن ها تمیز باشند و موجب خراشیدگی پوستتان هم نشوند. شما هم میتوانید از ژل لوبریکنت استفاده کنید.

۳۷- چرا پس از چند بار به انزال رسیدن مقدار مایع منی کم می شود؟ آیا این جای نگرانی دارد؟

بطور معمول اگر فاصله بین دفعاتی که به انزال می رسید کم باشد (این زمان در میان افراد متفاوت است) بطور طبیعی از مقدار و غلظت مایع منی کم می شود. این مسئله ربط چندانی به قدرت باروری ندارد، چون در هر قطره مایع منی میلیون ها اسپرم وجود دارد. در ضمن ضعف کلی بدن هم می تواند بر روی توانایی جنسی و مقدار مایع منی اثر بگذارد (به عنوان مثال شنونده ای که پرسیده بود چرا پس از ماه رمضان این حالت برایش پیش آمده است).

بخش ششم

واژه نامه جنسی



از آنجا که بیشتر زنان و مردان علاقمندند با اصطلاحات و ترمینولوژی سکسی-جنسی آشنا شوند در این بخش واژه‌های کلیدی جنسی برای اطلاع بیشتر آنان آورده شده است

Gender

جنسیت، جنس‌گونی. بیانگر خصوصیات و علایمی است که یک جامعه به عنوان خصوصیات «زنانه» و یا «مردانه» قبول دارد. بر خلاف باور عمومی، جنس‌گونی در جوامع مختلف و زمانهای مختلف متفاوت است.

Gender Identity

به معنی شناخت جنسی می‌باشد. به علاقه و آگاهی جنسی و روانی یک شخص و روابط جنسی او گفته می‌شود که شامل سه زیر شاخه است؛

۱- هترو سکشوال یا دگر جنس‌گرا

۲- بایسکشوال یا دو جنس‌گرا

۳- هموسکشوال یا همجنس‌گرا

Heterosexual

به معنی دگر جنس گراست و پس از عام شدن واژه هموسکشوال از سال ۱۸۶۹ این واژه در مقابل آن ایجاد شد که نشانگر افرادی است که ارضای روحی، جنسی و جسمی‌شان با جنس مخالف مقدور است.

Metro sexual

زیر شاخه از دگر جنس‌گرایان هستند که به وضعیت پوشش، پیرایش و زیبایی خود اهمیت خاص می‌دهند و از حساسیت ویژه‌ای نسبت به این امر برخوردار هستند.

Straight

به معنی صاف و مستقیم است. هم واژه‌ی دیگری است برای مشخص کردن دگر جنس‌گرایان در مقابل کلمه‌ی منحرف و یا کج (mislead) استفاده می‌شود.

Bisexual

کلمه‌ی ای است ترکیب شده‌ی انگلیسی و پسوند Bi لاتین که به معنی عدد دو می‌باشد و نشانه‌گر آن دسته از افرادی است که خشنودی جنسی‌شان را از هر دو جنس موافق و مخالف کسب می‌کنند.

Homosexual

به معنی همجنس‌گرا می‌باشد. برای انسانهایی کاربرد دارد که رضایت روحی، جسمی و جنسی خود را در نزد همجنس خود می‌بینند. این واژه برای اولین بار در سال ۱۸۶۸ توسط کارولی م. کرتینی در مکاتبات شخصی اش استفاده شد و یک سال بعد در یک سری دفترچه‌هایی که به جهت روشن سازی ماجرای لوط پیامبر و اقوام سدوم و عماره منتشر شده بود استفاده شد و نسل به نسل گشت و اکنون با گذشت بیش از ۱۳۰ سال رسمیت خودش را پیدا کرده است.

Asexual

به معنی بی جنس است و بر خلاف تمامی دسته‌ها دیگر این گروه در روابط جنسی کاملاً خنثی هستند و هیچ لذتی از داشتن آن نمی‌برند و کاملاً خود را کنار کشیده و مجزا نمی‌کنند. در واقع این افراد حامل ناهنجاری در دستگاه جنسی خود (تولید مثل داخلی) هستند.

Heterosexism

این کلمه به معنی مکتب دگر جنس‌گرایی می‌باشد. یعنی ایجاد و گسترش پیش زمینه فکری دگر جنس‌گرایی در جامعه به گونه‌ای است که همجنس‌گرایی یا دو جنس‌گرایی، رفتاری غیرطبیعی و ناهنجار تلقی بشود.

Transgender

این کلمه برای مشخص کردن افرادی است که به نحوی مثل پوشیدن لباس جنس مخالف با عمل جراحی جنسیت خودشان را کم رنگ کرده و جنس مخالف را نشان می‌دهند و به عبارت دیگر افرادی که هویت جنسی آنها با جنس‌گویی فیزیولوژیک آنها همگونی نداشته باشد و شامل سه گروه دو گانه پوش، دگرپوش و دگرجنس شده می‌باشند. مخاطبین این سه گروه عموماً دگرجنس‌گرایان و یا دو جنس‌گرایان هستند.

Cross-dresser

این کلمه به معنی دو گانه پوش می‌باشد و برای مشخص کردن افرادی عنوان می‌شود که از هر دو پوشش جنسی موافق و مخالف خود استفاده کرده و لذت می‌برد.

Transvestite

این کلمه به معنی دگرپوش است و به سکسانی گفته می‌شود که از پوشیدن و نمایش خود به صورت جنس مخالف احساس رضایت و خشنودی دارند. برخی اوقات این واژه و همجنس‌گرا مترادف عوامل شناخته شده قبلیگر استفاده می‌شود که اشتباه است. هر عوامل شناخته شده قبلیگر معنای متفاوت را می‌سازند.

Transsexual

این کلمه یعنی دگر جنس شده و برای مشخص کردن افرادی به کار می‌رود که بطور راسخ جنسیت خودشان را انکار می‌کنند و جنسیت متضاد را انتخاب می‌کنند. عموماً به کسانی گفته می‌شود که با عمل جراحی جنسیت خودشان را تغییر داده‌اند.

Gay

قدمت این کلمه شاید به قدمت تاریخ باشد. در گذشتگان دور به معنی «به خوبی همان طور که تو هستی» استفاده می‌شد تا قرن ۱۴ میلادی که معنای خوشحال و شاد را بخود گرفت. در سال ۱۶۳۷ به شخصی که زندگی بی توجه و بی امیدی دارد اطلاق گردید. در سال ۱۸۲۵ به معنی زنان جیب بر استفاده می‌شد. در اواخر قرن ۱۹ معنای دوره نقاهت یا زمانی که بیماری می‌گذرد و سلامت جایگزین می‌شود استفاده شد و با تعبیر مجازی همچون «خانه عفاف» جای کلمه فاحشه خانه (Gay House) را گرفت.

اما معنی Gay با کاربرد امروزی که همان همجنس گرایی مردان است اولین بار در سال ۱۹۳۳ در نمایش «جوان و شیطان» (Evil & Young) استفاده شد. پس از آن کاری گرانت کارگردان فیلم «پرورش بچه» (Bringing up baby) در سال ۱۹۳۸ از آن برای نشان دادن دگر پوش استفاده کرد. تا اینکه همجنس گرایان این کلمه را بعنوان یک رمز و یا عوامل شناخته شده قبلی بین خودشان استفاده می‌کردند، عمومیت پیدا کرد در ابتدا عنوان صفت کاربرد داشت اما پس از جا افتادن و به رسمیت رسیدن هم جنس گرایان از تاریخ ۱۹۵۳ به بعد بعنوان اسم استفاده شد. بعضی افراد این کلمه را شامل Lesbian و Bisexual هم می‌دانند که این اشتباه است و آنها هر عوامل شناخته شده قبلیام واژه‌های مجزای خودشان را دارند.

Lesbian

این کلمه برای تعریف همجنس‌گرایان زن استفاده می‌شود که لذت روحی، جسمی و جنسی خود را با یک همجنس زن سکس انجام می‌دهند. ریشه این کلمه از "لذبوس Lesbos" نام جزیره ای در یونان است، که شاعر زن معروف یونانی بنم «سافو» در قرن هفتم قبل از میلاد در آنجا می‌زیست. بیشتر آثار به جای مانده از سافو اشعار عاشقانه وی خطاب به زنان است.

Top

به معنی بالا می‌باشد و برای روابط همجنس‌گرایانی استفاده می‌شود که مایل هستند نقش‌کننده و یا فاعل را ایفا نمایند.

Butt

به معنی کیپل می‌باشد و برای همجنس‌گرایانی استفاده می‌شود که مایل هستند نقش دهنده یا مفعول را ایفا نمایند.

Versatile

به معنی چند سودگر یا همه‌کاره می‌باشد و برای روابط همجنس‌گرایانی استفاده می‌شود که مایل هستند چیزی ما بین Butt و Top باشند و هر دو نقش را ایفا می‌نمایند.

Active

به معنی فعال و متحرک می‌باشد و به افرادی گفته می‌شود که در روابط جنسی خود فعال تر و متحرک تر از شریک خود می‌باشند این صفت بدون توجه به Butt و Top و Versatile بودن فرد استفاده می‌گردد.

Passive

به معنی غیر فعال و بی‌حال می‌باشد و به افرادی گفته می‌شود که در روابط جنسی خود کم فعال و کم تحرک تر از شریک خود می‌باشند. این صفت بدون توجه به Butt و Top و Versatile بودن فرد استفاده می‌گردد.

Soft Sex

به معنی رفتارهای ملایم جنسی است. به آن روشی گفته می‌شود که نیاز کمتری برای بهار سکس دارند و ترجیح می‌دهند که با شریک جنسی خود از همین راه به ارگاسم یا ارضای جنسی برسند.

Hardcore

به رفتار جنسی‌ای گفته می‌شود که علاقه بر عشق بازی یا به اصطلاح سافت سکس تمایل به اینترکورس یا دخول نیز دارند و ترجیح می‌دهند که از این راه به ارگاسم یا همان ارضای جنسی برسند.

Pedophilia

به معنای بچه باز است و افراد بالغی را شامل می‌شود که گرایش جنسی به کودکان و نبالغان دارند. این گرایش می‌تواند با جنس موافق یا مخالف شکل گیرد. بسیاری به اشتباه این واژه را زیر مجموعه ای از واژه همجنس‌گرایی می‌دانند چون که این واژه شامل گرایش بالغین به بالغین همجنس است یعنی شامل دو مشخصه همجنس و رشد یافته می‌باشد در حالی که در پدوفیلیا این چنین نیست.

لازم به ذکر است که سازمان بهداشت جهانی (W. H. O) پدو فیلیا را بر خلاف همجنس گرایی در دسته انحرافهای جنسی قرار داده است.

Homophobia

معنی دقیق این کلمه ترس از همجنس گرایی است. مخالفان همجنس گرایی، فرهنگ و زندگی همجنس گرایان که عموماً این مخالفت به عمل تبدیل شده است می‌باشند. ماخذ دیگری اشاره می‌کند ترس و خشونت و جرم قلمداد کردن همجنس گرایی و دشمنی با همجنس گرایان می‌باشد.

Transphobia

به معنی دگر جنسی گونه ستیزی است و خصومت و ترس از دگر جنس گونگان بدلیل تعصب و پیش داوری می‌باشد.

Heterosexual Privilege

به معنی مصونیت دگر جنس گرایی می‌باشد و به سکسانی گفته می‌شود که حقوق ویژه ای را به دگر جنس گرایی ارائه می‌نمایند به نحوی که همجنس گرایی و یا دو جنس گرایی را رد می‌نمایند.

Ally

به معنی متحد و هم پیمان است و به افرادی گفته می‌شود که برای دگر جنس گرایی حق و حقوق خاصی را شامل می‌شوند و از فراوان شدن همجنس گرایان در جوامع نگرانی دارند. این افراد معیار طبیعی بودن و اعتدال جامعه را دگر جنس گرایی می‌دانند.

Institutional Oppression

به معنی ستم رسمی سازمان دهی شده است که از طرف اجتماع به گروهی خاص بدلیل زبان، آموزش، نژاد، جنسیت و... وارد می‌شود.

Internalized Oppression

به معنی ظلم و ستم درونی است که به شخص به دلیل زبان، آموزش، نژاد، جنسیت و... وارد می‌شود. و نمی‌تواند در بین دوستان، همکاران و... آن چه که هویت جنسی اش است را نشان دهد.

In the closet

به معنی پنهان می‌باشد و به همجنس‌گرایان و یا دو جنس‌گرایانی گفته می‌شود که به دلیل شرایط اجتماعی نمی‌تواند در بین دوستان، همکاران و... آن چه که هویت جنسی اش است را نشان دهد.

Coming out

به معنای برون ریزی است و به مرحله‌ای گفته می‌شود که همجنس‌گرایان تلاش می‌کنند که هویت جنسی‌شان را به خانواده و یا اجتماعشان در میان بگذارند.

LGBT

این کلمه کوچک شده ی از واژه انگلیسی Lesbian/Transgender/Bisexual/Gay می‌باشد. که معمولاً به جوامع «غیر دگر جنس‌گرا» گفته می‌شود.

DRAG

به دوگانه‌پوشی گفته می‌شود که عموماً شامل رابطه جنسی نمی‌گردد.

Fag

این واژه‌ای بود که از بسیار قدیم دگرجنس‌گرایان برای توهین و خشمگین ساختن همجنس‌گرایان مرد استفاده می‌کردند. اما بین همجنس‌گرایان با جنبه مثبت استفاده شد و اکنون آن چنان زشتی و گستاخی قدیم را در ادبیات انگلیسی ندارد. معنی واژه این کلمه حمال و خدمتکار است اما در این جا به معنی هیزم استفاده می‌شود چرا که از واژه Fogout به معنی دسته هیزم گرفته شده است. آن هم به این دلیل که در گذشته باور بر این بود که همجنس‌گرایان را باید سوزاند و آنها را می‌توانند هیزم خوبی برای جهنم باشند.

با گذشت زمان واژه fag تغییر کاربرد داد تا جایی که حتی دانش‌آموزان دبستانی به شاگردان سال پائین خود fog خطاب می‌کردند به معنی آن که شما زیر دستمان هستید. در حال حاضر fog به سکسی گفته می‌شود که مایل است در روابط جنسی اش مغعول واقع شود.

Camp

به معنی گردش و اردو است و نشان‌گر موضوعی است که بین همجنس‌گرایان بیشتر رواج دارد.

Closet

یعنی پستو یا جایی که معمولاً لباسها و وسایل گذاشته می‌شود. در بین همجنس‌گرایان به محلی گفته می‌شود که بتوانند راحت جنسیت خودشان را ابراز کنند.

Sugar daddy

به معنی بابای بامزه است و به مرد همجنس گرایی مسنی گفته می شود که در بین مردان جوان همجنس گرا حضور بیشتری دارد.

Drag Queen

شاهزاده زورکی و به مردان همجنس گرایی گفته می شود که احساس خوشتیپی زیادی دارند و معمولاً به پوشیدن لباسهای زنانه علاقه نشان می دهند.

Fogdog

یعنی عجوزه و به زنان دگر جنس گرایی گفته می شود که سعی می کنند با گشتن دور و بر مردان همجنس گرا دوستی برای خود دست و پا کنند.

Family

به معنی فامیل و خانواده می باشد و اصطلاح و رمزی است بین همجنس گرایان که به دگر جنس گرایان گفته می شود.

Flame

به معنی شعله می باشد و به مردان همجنس گرایی گفته می شود که بیش از حد رفتارهای زنانه دارد و در هر جا انجام می دهد و فرقی برایش ندارد.

Her

ضمیر اشاره مونث است که همجنس گرایان در جوامع خود برای شوخی عوامل شناخته شده قبلیگر را خطاب می کنند.

Bear

به صورت غیر رسمی به مردی که پشم آلود و پر مو باشد گفته می شود.

Basher

به صورت غیر رسمی به اشخاصی که به همجنس گرایان پر خاشگر و توهین گرند گفته می شود.

Breeder

به معنی زایشگر است و به صورت غیر رسمی عموماً جهت کوچک شمردن هترو سکشوا لها عنوان می شود.

Butch

به معنی گردن کلفت هست و به صورت مجازی به همجنس‌گرایان مرد عضلانی گفته می‌شود. در برخی مواقع از واژه un-butch نه بعنوان غیر عضلانی بلکه به شوخی به گی‌های مرد با رفتارهای زنانه گفته می‌شود.

Lipstick dyke

واژه‌ای است که به شوخی برای زنان همجنس‌گرایی گفته می‌شود که رفتار زنانه بسیار دارند گفته می‌شود.

Mary

نام مستعاری است که عموماً مردان همجنس‌گرا عوامل شناخته شده قبل‌یگر را خطاب می‌کنند.

Nelly

عموماً جهت نشان دادن مفهوم مردان همجنس‌گرایی است که بسیار زن گونه هستند بکار میرود.

Queer

واژه «فراهنجار» یا "Queer" به افراد با گرایش جنسی در اقلیت - از قبیل همجنس‌گرایان زن و مرد، دو جنس‌گرایان و دگر جنس‌گرایان - اطلاق می‌شود. کلمه Queer در اصل در زبان انگلیسی به مفهوم غیر عادی و عجیب و لفظ توهین آمیزی بود که در اواخر قرن ۱۹ میلادی در مورد همجنس‌گرایان مرد بکار برده می‌شد. اما در سالهای ۸۰ میلادی، در جریان مبارزات همجنس‌گرایان در امریکا، بعضی مبارزان و گروههای همجنس‌گرا، بخصوص Queer Nation شروع به استفاده از این واژه بجای واژههای رایج «گی» و «لزبین» برای بیان هویت خود کردند. آنها شعار می‌دانند: «این است که هستیم؛ ما همجنس‌گراییم باید با آن بسازید» و اکنون آن چنان حساسیتی ندارند و برخی مواقع به جای گی استفاده می‌شود. این گذار نشانگر تغییر و تحول هویت و موقعیت اجتماعی - سیاسی - فرهنگی همجنس‌گرایان در آمریکا و بعضی دگر کشورهای غربی بود. از نظر آنها «گی» و «لزبین» بیانگر هویت‌هایی محدود و ناقص بودند.

بعلاوه لفظ ناهنجار عصیانگر و نشانگر خواست این افراد به متفاوت بودن، و عدم نیاز آنها به پذیرش از طرف باقی جامعه و تحلیل در آن بود.

Sex tools

سکس ابزار به تمامی نقاط سکسی زن و مرد (آلت تناسلی - سوراخهای جلو و عقب - پستان و...) در این گزارش اصطلاحاً سکس ابزار گفته شده است.

Size Queer

به معنی شاهزادهٔ سانتی است و به سکسی گفته می‌شود که عموماً قضاوت‌هایش را از روی اندازه و بزرگی آلت تناسلی آنها انجام می‌دهند.

Twinkle

به معنی چشمک است و به همجنس‌گرایانی گفته می‌شود که بسیار جذاب و تو دل برو هستند.

بخش هفتم: «آنچه زنان دوست دارند مردان بدانند»

مطالب زیر از کتاب «آنچه زنان دوست دارند مردان بدانند»
تالیف باربارا دی آنجلیس و ترجمه لیلا پورنعمتی نقل شده است :



آنچه زنان دوست دارند مردان بدانند / ۱
مهمترین اصل برای زنان عشق است /

آنچه زنان دوست دارند مردان بدانند / ۲
زنان می‌خواهند مدام با مرد محبوبشان در ارتباط باشند.

آنچه زنان دوست دارند مردان بدانند / ۳
زنان سعی می‌کنند تا رابطه خود را با همسرشان تقویت کنند.

آنچه زنان دوست دارند مردان بدانند / ۴
زنان دوست دارند برای خود، خودشان نقشه بکشند. دوست ندارند اشخاص دیگری برای آنها برنامه‌ریزی کنند.

آنچه زنان دوست دارند مردان بدانند / ۵
زنان به عشق به عنوان شغل فکر می‌کنند و به این خاطر است که ما معمولاً به آن فکر می‌کنیم برای آن که احساس می‌کنیم که اگر در رابطه ما همه چیز به خوبی پیش نرود به آن معناست که ما کارمان را خوب انجام نداده‌ایم.

آنچه زنان دوست دارند مردان بدانند / ۶
اگر از ما زنان به علت تلاشی که برای ایجاد رابطه زیبا می‌کنیم قدردانی کنید و انتقاد نکنید خوشحال خواهیم شد.

آنچه زنان دوست دارند مردان بدانند / ۷
شما مردان اگر به تلاشها و فداکاریهای ما برای خلق رابطه ای زیبا ارزش بدهید و فکر نکنید که ما عصبی هستیم خوشحال می‌شویم.

آنچه زنان دوست دارند مردان بدانند / ۸
خوشحال می‌شویم که اگر تلاشمان را برای برنامه ریزی اوقات فراغت تشویق کنید و آن را به حساب این که سعی می‌کنیم شما را کنترل کنیم نگذارید.

آنچه زنان دوست دارند مردان بدانند / ۹

وقتی به عشق اولویت می‌دهیم معمولا روی روابط کار می‌کنیم.

آنچه زنان دوست دارند مردان بدانند / ۱۰
ما می‌خواهیم مدام به صمیمیت و نزدیکی رابطه خود بیافزاییم.

آنچه زنان دوست دارند مردان بدانند / ۱۱
ما زنان سعی می‌کنیم تا از احساسات شوهرمان مطمئن شویم تا مبدا از ما ناراضی باشد.

آنچه زنان دوست دارند مردان بدانند / ۱۲
زنان می‌خواهند همسرانشان بدانند که زنان حامیان عشق هستند.

آنچه زنان دوست دارند مردان بدانند / ۱۳
مردان باید بدانند که داشتن قلبی پر از مهر و محبت نعمت است و دوست داشتن با تمامی وجود موهبت است نه اشتباه و اولویت دادن به عشق نقطه ضعف نیست.

آنچه زنان دوست دارند مردان بدانند / ۱۴
زنان دوست دارند زیبایی، جشن و ارتباط عشقی که قبلا وجود نداشته است را بیافرینند. وقتی این کار را انجام می‌دهیم احساس کمال می‌کنیم.

آنچه زنان دوست دارند مردان بدانند / ۱۵
ما زنان برنامه ریزی را دوست داریم؛ زیرا به ما امکان می‌دهد که زمان را با عشق، شور و خلاقیت خود پر کنیم.

آنچه زنان دوست دارند مردان بدانند / ۱۶
زنان در هر کاری مستعد هستند و آنها می‌خواهند به رشد و استعداد خود کمک کنند و به این علت است که آنها دوست دارند اوضاع همواره بهتر شود.

آنچه زنان دوست دارند مردان بدانند / ۱۷

وقتی زنی می‌خواهد چیزی را بهتر کند حالا یا در محیط زندگیش یا در روابط خود به این علت نیست که آن را تایید نمی‌کند بلکه به علت آن است که او می‌خواهد اوضاع را بهتر کند.

آنچه زنان دوست دارند مردان بدانند / ۱۸

ما زنان دوست داریم تا تمایل خود را برای ابراز خلاقیت از نظر مرد، حمل بر کنترل کردن خود نگذارند.

آنچه زنان دوست دارند مردان بدانند / ۱۹

در اکثر مواقع زنان قصد ندارند به شما امر و نهی کنند آنها می‌خواهند شما را در خلاقیت خود سهیم کنند.

آنچه زنان دوست دارند مردان بدانند / ۲۰

خلاقیت ما زنان گاهی در جهت منفی است؛ چون وقتی برای خود نگرانی بیجا می‌آفرینیم فکر می‌کنیم که روابط ما دچار اشکالی است.

آنچه زنان دوست دارند مردان بدانند / ۲۱

وقتی شما می‌فهمید که نگرانی از ما بپرسید که مشکل ما چیست. با این کار به ما مجالی می‌دهید تا به شما بگوییم برای چه ناراحتیم و شما می‌توانید اگر اشتباه می‌کنیم به ما کمک کنید تا از سوء تفاهم جلوگیری کنیم.

آنچه زنان دوست دارند مردان بدانند / ۲۲

اگر توجه کنید که در موقعیت خاصی حالتان خوب نیست، ناراحتید یا تحت فشار هستید به ما بگویید. لازم نیست تا جزئیات آن را بگویید؛ بلکه کافی است که ما را در جریان بگذارید و از دلیلی که ارتباطی به ما ندارد و ناراحت هستید؛ نگذارید بی‌خودی به فکر و خیال منفی فرو برویم.

آنچه زنان دوست دارند مردان بدانند / ۲۳

هر وقت مردی با همسر سابقش تفنی صحبت می‌کند چند روزی حالش خوب نیست؛ وقتی همسرش سعی می‌کند مطلب را به او حالی کند او را به حسادت متهم می‌کند.

آنچه زنان دوست دارند مردان بدانند/۲۴

پدری متوجه نیست هربار پسرش به خانه دوستش می‌رود و بازی می‌کند بداخلاق می‌شود. وقتی همسرش به او می‌گوید پسر بچه است و دیگر نباید زیادی او را لوس و نر کند او قبول نمی‌کند.

آنچه زنان دوست دارند مردان بدانند/۲۵

مرد متوجه نیست که هر سال در سالگرد فوت پدرش افسرده می‌شود. وقتی که به او گفته می‌شود جواب می‌دهد نه تو زیادی مته به خشخاش می‌گذاری و از کاه کوه می‌سازی.

آنچه زنان دوست دارند مردان بدانند/۲۶

ما زنان زمان را مدیریت می‌کنیم و سعی داریم کمک کنیم و اصلا قصد کنترل شما را نداریم.

آنچه زنان دوست دارند مردان بدانند/۲۷

رابطه مردان با موضوع عشق و زمان، بیشتر آنی و فوری است. در حالی که رابطه زنان با عشق گسترده تر است.

آنچه زنان دوست دارند مردان بدانند/۲۸

وقتی شما مردان متوجه نمی‌شوید که آخرین باری که با ما صحبت کرده اید یا ما را دیده اید یا زمان خاصی را با ما صرف کرده اید کی بوده و یا وقایع مهم و مناسبت‌های خاصی را فراموش می‌کنید نتیجه می‌گیریم که برای ما ارزش قایل نیستید.

آنچه زنان دوست دارند مردان بدانند/۲۹

دوست داریم یادتان بماند که گذر زمان برای ما طولانی تر از گذر زمان برای شماست.

آنچه زنان دوست دارند مردان بدانند/۳۰

یادتان باشد که دوست داریم گاهی اوقات کارها را زودتر از معمول انجام دهید.

آنچه زنان دوست دارند مردان بدانند/۳۱

بیشتر از آنچه که معمولاً فکر می‌کنید لازم است به ما زنگ بزنید و قبل از موعدی که فکر می‌کنید کافی است، کار خاصی را برای ما انجام دهید و برنامه ریزی خاصی بکنید.

آنچه زنان دوست دارند مردان بدانند/۳۲
بیشتر از آنچه فکر می‌کنید لازم است به ما عشق بورزید و تعارف و تحسین کنید.

آنچه زنان دوست دارند مردان بدانند/۳۳
اوقات رمانتیک بیشتری را با ما بگذرانید.

آنچه زنان دوست دارند مردان بدانند/۳۴
یک راه اطمینان بخشیدن به زن مورد علاقه خود این است که هر کاری را که برای او انجام می‌دهید دوباره انجام دهید.

آنچه زنان دوست دارند مردان بدانند/۳۵
دوست داریم وقتی زنی به مناسبت‌های ویژه و مهم اهمیت می‌دهد سپاسگذار و قدردان باشید نه این که کارش را احمقانه بدانید.

آنچه زنان دوست دارند مردان بدانند/۳۶
سعی کنید اولین نفری باشید که مناسبت‌های ویژه را جشن می‌گیرید.

آنچه زنان دوست دارند مردان بدانند/۳۷
زنان با گذر زمان هماهنگ هستند و دوست دارند سیکل‌ها و تغییرات آن را جشن بگیرند و دقیقاً برای همین است که سلام و خداحافظی آنقدر برای آنها اهمیت دارد.

آنچه زنان دوست دارند مردان بدانند/۳۸
وقتی می‌خواهید در رختخواب صبح بخیر بگویید، اول به همسرتان لبخند بزنید و او را ببوسید؛ عجله نکنید؛ از لحظات لذت ببرید.

آنچه زنان دوست دارند مردان بدانند/۳۹
وقتی خدا حافظی می‌کنید کمی دم در بایستید و یک ثانیه به همسرتان لبخند بزنید و این جمله را بگویید: روز خوبی داشته باشی عزیزم.

آنچه زنان دوست دارند مردان بدانند/۴۰

وقتی می‌خواهید به او شب بخیر بگویید آرزوی خواب خوبی برای او کنید و به او بگویید که او را دوست دارید.

آنچه زنان دوست دارند مردان بدانند / ۴۱

سه نیاز اساسی زنان:

۱. زنان نیازمندند احساس امنیت کنند.

۲. آنها نیاز دارند ارزشمند تلقی شوند.

۳. لازم است زنان احساس کنند که ارتباط برقرار کرده‌اند.

آنچه زنان دوست دارند مردان بدانند / ۴۲

زن می‌خواهد برای این که آرامش داشته باشد احساس امنیت کند.

آنچه زنان دوست دارند مردان بدانند / ۴۳

بسیاری از چیزهایی که ما از آقایان می‌خواهیم همه به دلیل این است که احساس امنیت کنیم.

آنچه زنان دوست دارند مردان بدانند / ۴۴

بعضی از رفتارهایی که شما در ما نمی‌بینید به دلیل احساس عدم امنیت ماست.

آنچه زنان دوست دارند مردان بدانند / ۴۵

بعضی از رفتارهایی که شما در زنان تحمل نمی‌کنید به دلیل احساس عدم امنیت زنان است.

آنچه زنان دوست دارند مردان بدانند / ۴۶

بیشتر زنان اگر برای شما کاری می‌کنند برای این است که دوباره احساس امنیت کنند، سریعاً آرام می‌شوند. می‌دانم دوست ندارید یک زن به شما بگوید، چه کار کنید، اما به شما اطمینان می‌دهم که از دردسر نجات پیدا کنید.

آنچه زنان دوست دارند مردان بدانند / ۴۷

از ما انتقاد نایجا نکنید و باعث نشوید که احساس عدم امنیت کنیم.

آنچه زنان دوست دارند مردان بدانند / ۴۸

از ما فاصله نگیرید و باعث احساس ناامنی بیشتر ما نشوید.

آنچه زنان دوست دارند مردان بدانند / ۴۹
وقتی همسرتان ناگهان سرد و عصبانی می شود، ناگهان در مورد او حدس و گمان و فرضیه نسازید.
یادتان باشد که او فقط عصبانی نیست ممکن است ترسیده باشد.

آنچه زنان دوست دارند مردان بدانند / ۵۰
همسران را در تصمیمات خود شریک کنید.

آنچه زنان دوست دارند مردان بدانند / ۵۱
همسران را در جریان نیازهای خود قرار دهید.

آنچه زنان دوست دارند مردان بدانند / ۵۲
وقتی مشکل دارید به همسران بگویید که درگیر مشکل خاص هستید.

آنچه زنان دوست دارند مردان بدانند / ۵۳
توصیه و نصیحت همسران را بپذیرید.

آنچه زنان دوست دارند مردان بدانند / ۵۴
یکی از مهم ترین راهها برای احساس امنیت خاطر برای زنی؛ عشق و تعهد مردان است.

آنچه زنان دوست دارند مردان بدانند / ۵۵
عشق و علاقه خود را با کلمات به همسران نشان دهید.

آنچه زنان دوست دارند مردان بدانند / ۵۶
به همسران بگویید که به او احتیاج دارید و چرا

آنچه زنان دوست دارند مردان بدانند / ۵۷
از نظر فیزیکی و جسمانی با محبت باشید لازم نیست فقط به خاطر مسائل جنسی با او مهربان
باشید.

آنچه زنان دوست دارند مردان بدانند / ۵۸

وقتی به شما می‌گوید که در روابطش احساس ناامنی می‌کند؛ به او جمله‌های دلنشین و زیبایی را که دوست دارد چندین بار بگویید.

آنچه زنان دوست دارند مردان بدانند / ۵۹
زنان آرزومند هستند که با مردان محبوب خود ارتباط برقرار کنند. این کار باعث آرامش آنها می‌شود و قلبهای خود را بروی محبوب خود می‌گشاید.

آنچه زنان دوست دارند مردان بدانند / ۶۰
زنان به شدت به دنبال ارتباط هستند چرا که می‌دانند بهای ارتباط برقرار نکردن سنگین است.

آنچه زنان دوست دارند مردان بدانند / ۶۱
کلمات پلی هستند که دنیای درونی مرد را با قلب زن وصل می‌کند آنها باعث صمیمیت فوری و سریع می‌شوند.

آنچه زنان دوست دارند مردان بدانند / ۶۲
وقتی مردان زنان را در جریان زندگی خود قرار می‌دهند احساس صمیمیت می‌کنند.

آنچه زنان دوست دارند مردان بدانند / ۶۳
جزئیات تجارب هر روز خود را با همسران بازگو کنید.

آنچه زنان دوست دارند مردان بدانند / ۶۴
چیزهایی که باعث ارتباط شما با همسران می‌شود:

۱. محبت کردن
۲. حرف زدن
۳. اطلاعات را در میان گذاشتن
۴. هماهنگی با همسران
۵. به حساب آوردن
۶. تماس گرفتن
۷. تعریف و تشویق
۸. امروز و فردا نکردن در کارها

آنچه زنان دوست دارند مردان بدانند / ۶۵
زنان دوست دارند که قدرشان را بدانند و از شما مردان بشنوند که در زندگی شما مهم هستند.

آنچه زنان دوست دارند مردان بدانند / ۶۶
به همسران نشان بدهید که خوشبختی او برای شما مهم است.

آنچه زنان دوست دارند مردان بدانند / ۶۷
به زندگی او علاقه نشان دهید.

آنچه زنان دوست دارند مردان بدانند / ۶۸
از همسران درباره فعالیت‌هایی که برایش مهم است سوال کنید.

آنچه زنان دوست دارند مردان بدانند / ۶۹
با همسران هماهنگی کنید که چطور بعد از تمام شدن یک واقعه مهم اوضاع پیش می‌رود.

آنچه زنان دوست دارند مردان بدانند / ۷۰
موضوعاتی که مورد علاقه همسران است مطرح کنید.

آنچه زنان دوست دارند مردان بدانند / ۷۱
از همسران درباره افکار و احساساتش سوال کنید.

آنچه زنان دوست دارند مردان بدانند / ۷۲
با کمی سعی و تلاش باعث شوید که او احساس کند قدر او را می‌دانید.

آنچه زنان دوست دارند مردان بدانند / ۷۳
وقتی شما راه‌هایی پیدا می‌کنید تا به زنان بفهمانید که چقدر در زندگی به آنها احتیاج دارید آنها احساس می‌کنند که قدرشان را می‌دانید.

آنچه زنان دوست دارند مردان بدانند / ۷۴
از او عقایدش را راجع به سیاست، اخبار، اداره، موقعیت بخصوصی و راجع به همه چیز بپرسید.

آنچه زنان دوست دارند مردان بدانند / ۷۵
به استعدادها و قابلیت‌های همسران احترام بگذارید.

آنچه زنان دوست دارند مردان بدانند / ۷۶
هرگز کمک و توصیه همسران را رد نکنید.

آنچه زنان دوست دارند مردان بدانند / ۷۷
وقتی به انرژی و وقت زنان احترام نمی‌گذارید حس می‌کنند که آنها را به حساب نمی‌آورید.

آنچه زنان دوست دارند مردان بدانند / ۷۸
پنج مورد جملات بعد افسانه‌های است در مورد مردان که زنان آن را باور دارند.

آنچه زنان دوست دارند مردان بدانند / ۷۹
افسانه: همه مردان فقط طالب یک چیزند و آن هم ممسائل جنسی است. حقیقت: همه مردان چنین نیستند.

آنچه زنان دوست دارند مردان بدانند / ۸۰
افسانه: مردان پست و نابکارند. برای آنها مهم نیست که احساسات دیگران را جریحه دار کنند. حقیقت: همه مردان چنین رفتارهایی ندارند.

آنچه زنان دوست دارند مردان بدانند / ۸۱
افسانه: مردان خودخواه و ظالمند. حقیقت: خیلی از مردان صالح و بخشنده هستند.

آنچه زنان دوست دارند مردان بدانند / ۸۲
افسانه: نمی‌توانید به مردان اعتماد کنید چون آنها قلب شما را می‌شکنند. حقیقت: مردان چهره پر خاشگری دارند ولی در عمل این چنین نیستند.

آنچه زنان دوست دارند مردان بدانند / ۸۳
افسانه: مردان کودکان بزرگی هستند که با کوچکترین مسئله‌ای از کوره در می‌روند. حقیقت: مردان افراد منطقی هستند.

آنچه زنان دوست دارند مردان بدانند / ۸۴
هفت مورد جملات افسانه ای است در مورد زنان که مردان آن را باور دارند:

آنچه زنان دوست دارند مردان بدانند/ ۸۵
افسانه: زنان هیچ وقت راضی نمی‌شوند.
حقیقت: این است که زنان به بهتر کردن اوضاع علاقه دارند.

آنچه زنان دوست دارند مردان بدانند / ۸۶
افسانه: زنان محافظان خوبی هستند.
حقیقت: آنها سعی می‌کنند تا نیازهای اساسی و رابطه سالم و صمیمی بین دو نفر را تهیه کنند.

آنچه زنان دوست دارند مردان بدانند / ۸۷
افسانه: زنان می‌خواهند مردان را کنترل کنند.
حقیقت: زنان می‌خواهند شریک مساعی کنند، و اوضاع را بهبود بخشند.

آنچه زنان دوست دارند مردان بدانند / ۸۸
افسانه: زنان حسودند و احساس مالکیت می‌کنند.
حقیقت: زنان از روابط صمیمانه خود محافظت می‌کنند.

آنچه زنان دوست دارند مردان بدانند / ۸۹
افسانه: زنان خیلی احساساتی هستند.
حقیقت: بیشتر زنان خیلی احساساتی نیستند؛ ما احساسات خود را نشان می‌دهیم و شما آقایان نمی‌توانید آن را نشان دهید. واقعیت این است که شما عاشق احساسات ما هستید، چون باعث می‌شود که شما را بپرستیم و شما خوشحال شوید.

آنچه زنان دوست دارند مردان بدانند / ۹۰
افسانه زنان که قوی و با اعتماد به نفس هستند نیاز به مراقبت ندارند.
حقیقت: چون بعضی از ما قوی و موفق هستیم به این معنی نیست که نیاز به مراقبت نداریم.

آنچه زنان دوست دارند مردان بدانند / ۹۱
افسانه: زنان از مردان سلب آزادی می‌کنند و آزادی را می‌گیرند.

حقیقت: زنان می‌خواهد رابطه ای صمیمی و مسئولانه خلق کنند.

آنچه زنان دوست دارند مردان بدانند/ ۹۲
وقتی زنی پیشنهاد می‌کند که در روابط خود اوضاع را بهبود بخشید او از شما انتقاد نمی‌کند، بلکه می‌خواهد رابطه را تا جایی که می‌تواند بهبود بخشد.

آنچه زنان دوست دارند مردان بدانند/ ۹۳
همسرتان می‌خواهد که:

۱. با ایشان صمیمی باشید.
۲. با ایشان ارتباط برقرار کنید.
۳. با ایشان وقت صرف کنید.
۴. با ایشان با مشکلات برخورد کنید نه اینکه فرار کنید.

آنچه زنان دوست دارند مردان بدانند/ ۹۴
زنان استانداردهای بالایی برای روابط صمیمی خود دارند نه به این دلیل که مشکل پسند هستند بلکه به این دلیل که با تمام وجود در خدمت عشق هستند و می‌خواهند روابط خوبی داشته باشند.

آنچه زنان دوست دارند مردان بدانند/ ۹۵
زنان می‌خواهند مردان بدانند: درست به این دلیل که مردان نمی‌توانند احساسات خود را به آسانی به زنان نشان بدهند به این معنا نیست که آنها زیادی احساساتی هستند.

آنچه زنان دوست دارند مردان بدانند/ ۹۶
اغلب وقتی مردان با کسی روبرو می‌شوند که احساساتش جریحه دار شده است، احساس می‌کنند که نمی‌توانند کاری برای او بکنند و احساس شکست می‌کنند.

آنچه زنان دوست دارند مردان بدانند/ ۹۷
چون زنان قوی هستند و در مواردی به کمک نیاز ندارند دلیل نمی‌شود که همیشه همینطور باشد؛ بلکه از شما می‌خواهیم به ما کمک کنید حتی اگر خودمان بتوانیم آن کار را انجام بدهیم.

آنچه زنان دوست دارند مردان بدانند/ ۹۸

وقتی مردی می‌خواهد به خود ثابت کند که آزاد است هرگونه رابطه با همسرش را نوعی جنگ قدرت می‌داند که او باید از آن پیروز دربیاید.

آنچه زنان دوست دارند مردان بدانند/ ۹۹
وقتی با ما حرف نمی‌زنید و جواب نمی‌دهید، احساس می‌کنیم که برای ما اهمیتی قائل نمی‌شوید و می‌دانیم که معمولا دوست ندارید و راحت نیستید که با ما حرف بزنید؛ اما عواقب حرف نزدن با ما بدتر است.

آنچه زنان دوست دارند مردان بدانند/ ۱۰۰
وقتی به نیازهای ما توجه نمی‌کنید و گوش نمی‌کنید احساس می‌کنیم که ما را دوست ندارید و ما را جدی نمی‌گیرید. هر چه از نیازهای ما غفلت می‌کنید محتاج تر می‌شویم و سخت تر راضی می‌شویم.

آنچه زنان دوست دارند مردان بدانند/ ۱۰۱
وقتی شما مثل یک عصیانگر رفتار می‌کنید ما را به دشمنی خود وادار می‌کنید.

آنچه زنان دوست دارند مردان بدانند/ ۱۰۲
وقتی با ما مثل مادران رفتار می‌کنید بدجوری بداخلاق می‌شویم. هر چه بیشتر نسبت به ما و رابطه مقاوم شوید بیشتر آشفته می‌شویم و دقیقا به آنچه که شما از آن می‌ترسید تبدیل می‌شویم.

آنچه زنان دوست دارند مردان بدانند/ ۱۰۳
اغلب مردان نیاز زن به آرامش و دلداری را بد تعبیر میکنند و فکر می‌کنند باید مسئله او را حل کنند.

آنچه زنان دوست دارند مردان بدانند/ ۱۰۴
هر زنی می‌داند که وقتی ما احساس ناامنی می‌کنیم نمی‌خواهیم با ذهن مرد تماس برقرار کنیم بلکه می‌خواهیم با قلب او ارتباط برقرار کنیم.

آنچه زنان دوست دارند مردان بدانند/ ۱۰۵
مردان زنان را به خاطر نیاز آنان به اطمینان خاطر و عشق مقصر می‌دانند.

آنچه زنان دوست دارند مردان بدانند / ۱۰۶

وقتی سعی می‌کنیم با شما ارتباط برقرار کنیم و عشق و علاقه شما را می‌خواهیم و شما به سردی با ما رفتار می‌کنید احساس می‌کنیم که مطرود و رها شده ایم.

آنچه زنان دوست دارند مردان بدانند / ۱۰۷

هر بار شما از نظر احساسی با شریک خود ارتباط برقرار می‌کنید در احساسات هم سهیم می‌شوید و هر حرفی که می‌زنید اعتراضی که به هم می‌کنید می‌بوسید و در آغوش می‌گیرید تمام این کارها نوعی سپرده‌گذاری در حساب بانکی شما و محبوب شما محسوب می‌شود.

آنچه زنان دوست دارند مردان بدانند / ۱۰۸

وقتی انرژی احساس و جنسی خود را در جایی دیگر غیر از روابط خود سرمایه گذاری کنی، عمیقاً احساسات ما جریحه دار می‌شود و ریشه روابط ما خشک می‌شود.

آنچه زنان دوست دارند مردان بدانند / ۱۰۹

چطور می‌توان وضعیت خوب را در زنان ایجاد کرد؟

راه حل: ۱. با ما حرف بزنید.

۲. به ما گوش کنید و به نیازهای ما اهمیت بدهید.

۳. عصبانی نشوید با ما همکاری کنید.

۴. به ما دلداری بدهید.

۵. انرژی جنسی و رمانتیک خود را روی ما سرمایه گذاری کنید.

۶. با ما در ارتباط باشید و ساکت نباشید

۷. ما را تشویق و تحسین کنید.

۸. با ما به وضوح ارتباط برقرار کنید.

۹. تعهدات و قولهای خود را به موقع انجام دهید.

۱۰. به ما توجه کنید.

۱۱. احساسات خود را با ما سهیم شوید.

آنچه زنان دوست دارند مردان بدانند / ۱۱۰

وقتی بدانید چطور قلب همسر خود را از محبت سرشار کنید در واقع به مهمترین مهارتهای مورد نیاز در یک رابطه دست یافته‌اید.

آنچه زنان دوست دارند مردان بدانند/ ۱۱۱

ما زنان اغلب به نام عشق خود و نیازها، خود را قربانی می‌کنیم و عاقبت خشمگین و از عشق تهی می‌شویم.

آنچه زنان دوست دارند مردان بدانند/ ۱۱۲

علائمی که نشان محرومیت زن از عشق است:

بی حوصلگی، عصبی بودن، درمانده و محتاج، خستگی دائمی، کم خوری و یا پر خوری، افسردگی، مشغولیت زیاد، بی علاقه‌گی جنسی، از نظر احساسات فاصله می‌گیرد، استفاده از مشروبات الکلی یا مواد مخدر.

آنچه زنان دوست دارند مردان بدانند/ ۱۱۳

منتظر نباشید تا کاسه صبر همسر شما لبریز شود و وقتی می‌خواهد از شما جدا شود حرفهای او را بشنوید.

آنچه زنان دوست دارند مردان بدانند/ ۱۱۴

سه راه مختلف برای تغذیه روحی همسرتان:

۱. توجه ۲. عاطفه ۳. سپاسگزاری

آنچه زنان دوست دارند مردان بدانند/ ۱۱۵

۳×۳ یعنی روزی ۳ دقیقه به همسر خود ۳ دقیقه وعده غذای عشق دهید:

۱. توجه ۲. عاطفه ۳. سپاسگزاری

در ضمن حتماً میان وعده غذایی عشقی را یادتان نرود.

آنچه زنان دوست دارند مردان بدانند/ ۱۱۶

۳×۳ وعده غذایی به شرح زیر است:

وعده اول صبح قبل از این که از تخت خود بیرون بیاید، به او لبخند بزنید.

وعده دوم میان روز با گفتگوی تلفنی با همسرتان می‌باشد.

وعده سوم قبل از این که بخوابید حتماً از او بابت زحماتش تشکر کنید.

آنچه زنان دوست دارند مردان بدانند/ ۱۱۷

میان وعده عشق به شرح زیر است:

وقتی از کنار او رد می‌شوید حتما زیبا از او استقبال کنید.
یک تلفن فوری بزنید و بگویید دوستت دارم.
او را تحسین کنید چقدر خوشگل شده ای
با یک نگاه یا لبخند عشق خود را نشان دهید.
یادداشتهای عاشقانه یا پیام عاشقانه به همسرتان بدهید.

آنچه زنان دوست دارند مردان بدانند/ ۱۱۸

جملاتی که باعث احساس عشق در همسرتان می‌شود:

دوستت دارم؛ به تو احتیاج دارم؛ از این که با تو هستم احساس خوشحالی می‌کنم؛ تو تنها زن زیبای منی؛ هیچ کس برای من مثل تو نمی‌شود؛ نمی‌دانم بدون تو چکار می‌کردم؛ تو جواب دعاهاى منی؛ تو خیلی خوبی؛ تو مرا خوشبخت می‌کنی؛ برای هر کاری که انجام می‌دهی متشکرم.

آنچه زنان دوست دارند مردان بدانند/ ۱۱۹

جملاتی که باعث ارزشمندی در همسرتان می‌شود:

روز شما چطور بود؟ بی‌آیید این مسئله را با هم بررسی کنیم و با هم تصمیم گیری کنیم؛ بی‌آیید با هم برنامه ریزی کنیم؛ می‌توانم کمکت کنم؟ حالا برایت چکار کنم؟ چی لازم داری؟

آنچه زنان دوست دارند مردان بدانند/ ۱۲۰

جملاتی که باعث شاد شدن در همسرتان می‌شود:

متأسفم آنچه را که لازم داری نمی‌توانم به تو بدهم، قول می‌دهم که روی آن سخت کار کنم، متشکرم که با من می‌سازی، می‌دانم تا کردن با من آنقدرها هم راحت نیست.

آنچه زنان دوست دارند مردان بدانند/ ۱۲۱

جملاتی که باعث باز کردن سپرده گذاری عشق در همسرتان می‌شود:

من واقعا به تو جذب شده ام، تو را می‌خوام، ظاهرت مرا راضی می‌کند و کامل است، می‌خواهم به تو عشق بورزم، از تو سیر نمی‌شوم، بیا کمی وقت با هم بگذرانیم، دلم برایت تنگ شده است، چطور می‌توانم بیشتر دوستت داشته باشم.

آنچه زنان دوست دارند مردان بدانند/ ۱۲۲

جملاتی که باعث خوشحالی همسرتان می‌شود:

بیا با هم خرید کنیم، بیا خانه را برایتمیز کنم، نمی‌خواهی با من مسئله ای را در میان بگذاری؟
بیا تلویزیون را خاموش کنیم و فقط حرف بزیم، متشکریم که این کتاب را به من دادی.

آنچه زنان دوست دارند مردان بدانند/ ۱۲۳

رازهای جنسی در مورد زنان:

۱. زنان لازم است که ابتدا از طریق قلب و ذهن تحریک شوند.
۲. زنان لازم است آرام و ریلکس باشند و مزاحمتی نداشته باشند.
۳. زنان دوست دارند وسوسه شوند.
۴. زنان از عجله بیزارند.

آنچه زنان دوست دارند مردان بدانند/ ۱۲۴

مواردی که زنان از آن متنفر هستند:

ناخن‌های کثیف و نامرتب و ناصاف، پینه‌های سخت روی دستها، بدن عرق آلود، بدبو، کثیف، پای کثیف و بدبو نفس بدبو و دندانهای کثیف.

آنچه زنان دوست دارند مردان بدانند/ ۱۲۵

چند نکته جنسی که باعث دلزدگی جنسی زنان می‌شود:

۱. مردان با بدن زنان آشنا نیستند.
۲. مردان بد تا می‌کنند.
۳. مردانی که بلد نیستند چطور رفتار کنند.
۴. مردانی که در مسائل جنسی شلخته و سرسری هستند.
۵. مردانی که زنان را بد نگاه می‌کنند.
۶. مردانی که خیلی خشن هستند.
۷. مردانی که بهداشت را رعایت نمی‌کنند.
۸. مردانی که نسبت به ظاهر زنان وسواس دارند.
۹. مردانی که زن را می‌سنجند.
۱۰. مردانی که همسر خود را دوست ندارند.
۱۱. مردانی که در مسائل جنسی وسواس دارند.
۱۲. مردانی که در حین دیدن تلویزیون رابطه جنسی برقرار می‌کنند.
۱۳. مردانی که بعد از برقراری رابطه جنسی از نظر احساسی چک نمی‌کنند.
۱۴. مردانی با عادت شخصی بسیار بد.

۱۵. مردانی که به بدن خود وسواس دارند.

۱۶. مردانی که با دیگران بدرفتاری می‌کنند.

۱۷. مردانی که ما را دوست ندارند.

حرفی که زنان نباید به شوهرانشان بزنند

من می‌دانم که شما الان در حال فکر کردن به چه چیزی هستید. اینکه زوجهای ازدواج کرده نباید هیچ رازی را داشته باشند و باید همه چیز را با شوهرشان در میان بگذارند اما به اعتقاد من این حرف تنها مزخرفی بیش نیست! چیزهایی وجود دارد که قطعاً شما نباید آن را با همسران در میان بگذارید. باید دهنتان را ببندید و حرف نزنید. مهم نیست که در چه شرایطی باشید و در چه وضعیتی. جمله بزرگی رو بخاطر می‌آورم که بحق می‌گفت: چیزی را که نمی‌داند وی را نخواهد نرنجانند!

هرگز در مورد مادر وی چیزی بر زبان نیارید.

مهم نیست که وی آدم بدی است یا آدم خوبی. این قانون طلایی را بیاد بسپارید که دهانتان را چفت کنید! این کاملاً قابل پیش بینی است که شما بدلالی از مادر شوهرتان خاطره جالبی ندارید و می‌بینید که همسران یک روز در حال حرف زدن در باره وی است. اینکه چقدر زن شریف، با ارزش و دارای فلان خصلتهاست. روز دیگر ببینید که همسران مدام در حال بد و بیراه گفتن به وی می‌باشد و اینکه وی چقدر خود خواه و رذل است! اینجا جایی است که ممکن است شما به اشتباه با عصبانیت وی همراهی کنید و در نتیجه پرونده خود را باطل کنید! به هوش باشید. هرچه شد فقط زبانتان را ببرید! او می‌تواند هرچه که می‌خواهد در مورد مادرش بگوید. تعریف یا بد و بیراه! به شما مربوط نیست! سعی کنید نظراتتان را برای دوستان یا کسان دیگری که با آنها نیز ارتباط عاطفی و روانی دارید نگه دارید. اعتماد داشته باشید که کار غلطی نمی‌کنید! با نزدیکترین دوست همسران خودمانی نشوید!

مهم نیست که وی چقدر دوست خوبی است و یا فرد قابل اعتمادی. حریم خود را حفظ کنید.

گاهی بعضی از شوخی‌ها در حریمهای خانوادگی چیز جالبی نیست اما همان شوخی در حریم دوستی کاملاً هم چیز جالبی است! بگذارید همه چیز حد و مرز خود را داشته باشد.

هرگز در مورد روابط جنسی که در گذشته و قبل از ازدواج داشتید حرف نزنید!

خب، من فکر می‌کنم که این رسم دخترها هست که بر خلاف پسرها که عادت دارند یک کار را صد جا تعریف کنند، آنها صد کار را یک جا هم تعریف نمی‌کنند! اما به هر حال این را هم باید گفت. هرگز در مورد این مسائل سخنرانی نکنید. اگرچه که در حد اطلاع وی باید از گذشته شما با خبر باشد اما این ماکزیمم حد اطلاع وی باید باشد! نه بیشتر! اگر شما مشروب خور حرفه‌ای بودید یا ۱۰ تا پسر را تا لب برکه تشنه می‌بردید و برمی‌گردانید و یا هر کسی که بوده‌اید به یاد داشته باشید

که : «اصلاً مهم نیست که بودید!» من برای همسرم کاملاً شرح خواهم داد که برایم اهمیتی ندارد که چه کرده و که بوده. از این لحظه که متعهد می شود به محض اینکه بفهمم وی کوچکترین قدم نامربوطی برداشته بلافاصله از وی جدا خواهم شد، بچه ها را به وی خواهم سپرد، و دیگر من را نخواهد دید! به تجربه بنظر هم می رسد که این کلام کاملاً هم موثر بوده است! اما گذشته از شوخی شما باید از خود بپرسید که رابطه جدی و زناشویی با صداقت شما، در این زمینه چه سودی خواهد برد؟ آیا اعترافات صادقانه شما نفعی هم خواهد داشت یا اینکه فقط فکر می کنید همسر شما از صداقت شما به نیت پاک شما پی می برد؟ اصلاً اینطور نیست! برای همین منظور بهتر است ساکت باشید!

هرگز به وی نگویند که فلان دوست شما زیر سرش بلند شده است!

این بحث زنانه را برای خودتان و دوستانتان نگه دارید. این مسئله را اصلاً علنی نکنید. شما همانطور که در مرحله قبل دیدید باید عمل کنید و از هر چنین چیزی باید فرار کنید و نشان دهید که چنین کاری بسیار نامناسب است. اینکه بخواهید ماجرای را برای وی تعریف کنید تا به وی بفهمانید شما چقدر شخصیت سالمی دارید و وی باید قدر شما را بداند چیز است که در مغز شما می گذرد. در مغز یک مرد تنها این نکته است که چه باعث شده که همسر این دوست من اختیارش را از دست بدهد؟ وی چه نداشته که دوست پسر جدیدش دارد؟ آیا من هم آن را دارم؟ نکند دوست همسرم بخواهد همسرم را هم متوجه فقدان آن در من کند؟ حالا بشینید ۳۰ سال توضیح بدید! فایده نخواهد داشت. از طرف دیگر خدا بداد دعوای شما و موشکهایی که وی بطرف شما پرتاب خواهد کرد برسد!

هرگز و هرگز به وی نگویند که وی به اندازه‌ای که قبلاً در سکس قدرت داشته نیست!
تپانچه‌ای بروی شقیقه خود بگذارید و هر وقت خواستید این جمله را بگید ماشه آن را بچکانید! عزیز من، واقعا باید بدانید که اگر حرف جالبی برای زدن ندارید بهتر است اصلاً حرف نزنید! با این جمله وی را براحته ده سال پیرتر خواهید کرد. مسلماً اگر می خواهید وی را بکشید و از وی انتقام بگیرید این راه خوبی است اما اگر صرفاً از وی دلخورید ولی وی را دوست دارید زبانتان را گاز بگیرید! این جمله بمانند این است که وی را در خواب آرام بعد از ظهری خود، با بنزین به آتش بکشید!! وی برای همیشه از شما دلخور خواهد بود.

هرگز چیزی نگویند که احساس کند نسبت به جریان‌ات شغلی وی ناراضی هستید!
«قانون هر غلطی می‌کند بکن! من بهت اطمینان دارم!»

این یکی از اشکالاتی است که اکثر زنان می‌کنند. خارج از غرغره‌های آنها در مورد کار همسرشان، وی وقتی از سر کار به خانه بر می‌گردد بدجوری به او پيله می‌کنند! می‌خواهند بدانند که چه شده که همسرشان اینقدر خسته و عصبانی است! مدام سوال می‌کنند و توضیح می‌خواهند و سعی می‌کنند که ماجرا را منطقی ارزیابی کنند و مدام جواب به هر خط شکایت همسر می‌دهند. سعی می‌کنند به وی حالی کنند که طرف وی هستند اما وی باید آرام باشد! بسیار ساده در روزهای بعد موقع دعوا اعلام می‌کنند که تو انتظار داری که مردم بدانند تو چه هستی ولی تو خودت هنوز نمی‌دانی که چه هستی و چه می‌خواهی! من اما می‌دانم که تو فلان و فلان هستی. غر میزنی، فکر می‌کنی خیلی می‌فهمی و و و و... وی از خود دفاع خواهد کرد و خواهد گفت که من فکر می‌کردم تو به من اطمینان داری! و شما هم می‌خواهید گندتان را درست کنید و می‌گویید البته که دارم اما فلان و فلان! بعد از کلمه اما دیگر توضیح شما معنی نخواهد داشت! شما کار را خراب کرده‌اید! کسی نیست که بشما حالی کند که شما قرار نیست منشی وی باشید بلکه قرار است همسر وی باشید. قرار نیست چون زندگی کاری وی بشما هم ربط دارد در آن دخالت کنید و مسولیتی که با وی است را بررسی کنید!

هرگز به وی نگوئید از وی طلاق خواهید گرفت مگر اینکه فلان کار را انجام دهد!

مثل احمقها مدام همسر خود را تهدید به طلاق نکنید. به وی به اشتباه نخوانید که یک پای شما همیشه بیرون در است! ساک شما همیشه بسته است! خانه مادر شما همیشه هست! و بدتر اینکه بدانید دارید بلوف می‌زنید و یک لحظه بدون وی زنده نمی‌مانید! دفعه بعد که خواستید فریاد بزنید از جلوی چشم من دور شو! دیگه نمی‌خواهم ببینمت! یک لحظه خود را کنترل کنید و کلمه را در دهانتان بخشکانید. اگر این کار را نکردید البته ممکن است جواب بشنوید که وی جایی نمی‌رود و این دیوونه‌بازی‌ها چیست، اما این دست رو تو دادن خاصیت همیشگی مردان نیست. بی جهت زندگی را با دری وری مشوش نکنید. مردی که بداند همیشه احتمالی وجود دارد که به خانه بیاید و شما در آن نباشید هرگز بشما واقعاً لطف نمی‌کند!

هرگز نگوئید که شما بیشتر از وی حقوق می‌گیرید!

چه می‌خواهید بکنید؟ چطور است اصلاً دریل را برداریم و مغزش را سوراخ کنیم؟ ها؟! یادتان باشد سه اصل مهم در مورد پول و مسائل مالی اینهاست: پول شما و پول وی ندارد - اما پول شما و وی از هم جدا باشد! پول «من» در کلمات بکار نبرید نگوئید «اگه پول کم داری من دارم!» «می‌خواهد ماشین بخرد یا فرضاً خونه. بعد راه می‌افتید دور می‌زنید دور ماشین حسابش و فضولی می‌کنید و آخرش می‌گویید این مقدار بهش می‌دید! این غلطه! بروید و وقتی می‌بینید که دارد موهاش را از

فرط ناراحتی می کشد و فکر میکند بایک فنجان چای آرام کنار او بنشینید و بگوئید که «من یک مقدار پس انداز دارم - نمی دانم دقیقا چقدر است ولی شماره کارتم رو مید هم شاید این مقدار بتواند کمکی کند؟»



بخش هشتم: آموزش سکس تصویری



Oral Sex Positions

"What is your favorite Sexual Position?" After asking almost a hundred single people on the streets of New York City this simple question, we received a resounding answer. Oral Sex! We all love it. Men or women, doesn't matter, we like to sit back and have our naughty bits serviced. For women the reasons seem to be because a good percentage of the ladies can't reach climax without the direct clitoral stimulation that comes from oral sex by their man. For the men the enjoyment seems more psychological. Men like the fact that they are in control and have power, they also are just lazy and sometimes the fact that there is no pressure to please their partner can let them relax and simple enjoy the ride.

Inspite of this when we asked people "what's you favorite position for giving oral?" we got a lot of blank looks. It was then that we realized most people think that there is just one way to give their partner a little "lip lovin'?" The truth is that there are lots of ways to give your partner that special kiss. From multiple types of 69ing to positioning different ways to insert the penis in the mouth, or more efficient ways to access the clitoris, there are a million ways to get that special someone to "suck you off."

The most important part of trying different oral positions is that it can make an "oral" lover out of your "normal" lover. Some women dislike the way a penis feels in their mouth and the same is true for the guys out there. By trying different ways to put your mouth on that special someone, you may not only find different ways to give and receive pleasure, but also to overcome a general dislike of the act itself.

68 Sex Position



One short of the 69, this arrangement is called the 68 position. The performer lies down with the reciever on top of them, facing the same way, in a head to toe fashion. The position is great for both cunnilingus and anilingus, just make sure to put a pillow under the giver's head to reduce the neck strain. Conveniently, this position affords excellent opportunities for the performer to use their hands all over their parnter's body.

69 Sex Position



If you weren't sure what it was, this is it people. This is considered one of the best oral intercourse positions as it allows both partners to stimulate each other at the same time. Either partner can be on top, but performing fellatio is significantly more difficult when in the bottom position... just remember not to forget to stop and enjoy being on your sides between switching!

Standing 69 Sex Position



Don't even think about trying the standing 69 position unless the supporting partner can squat the same weight as both combined. To get into this position, the supporting partner needs a lot of strength and a little bit of patience... The supporter should lie down and have their partner lie down on top in the standard 69 position. Then the supporting partner stands while paying very close attention to their partner's head and neck.

Eve's Ecstasy Sex Position



For the receiver who likes to be in control or want to try something new, Eve's Ecstasy is a great oral sex position. The performer lies down with their head hanging over the edge of the bed (couch, love seat, dock, etc...) and then the receiver then straddles their partner's face . By varying the way you are sitting on your partner you can control the amount of stimulation and access, just make sure not to put too much stress on your partner's neck.

69 Fellatio Sitting



If men had to choose one way to spend the rest of their lives, this would probably be it. It combines their two greatest pleasures in life: receiving oral sex and sitting. The receiving partner simply sits back while their partner performs oral from a kneeling or lying position.

Although not overly intimate, it is a great treat for your partner... when they deserve it.

Performing it in a car is also possible, but we recommend that you pull over to help keep the roads a safer place. Note: not everyone likes to have their head palmed while they are performing, so if your partner doesn't like this, it's in your best interest not to... if you have to do something, help keep their hair out of their mouth :).

Standing Fellatio Sex Position



Incredibly versatile in terms of locations it can be performed, frequent visits to the standing fellatio position are a part of every man's ideal life. The receiver simply stands or leans against a wall while their partner performs oral on them from a kneeling position. The position offers great access to the receiver's scrotum and anus, if they are ok with some anal play.

Riding the Face Sex Position



All the pleasure and control of cowgirl also comes in the oral flavor via the riding the face sex position. The performing partner lies back on a bed or the floor and has their partner kneel over their face. The position is popular because the receiver has a great deal of control on what their partner is doing; they can lower their bodies for more pressure, raise them for less pressure, or move forward or backward to change the area of focus.

Scarf Sex Position



In the scarf oral sex position, the receiving partner lays on their back with their legs over the edge resting on the shoulders of their performing partner. This position is a big hit for its high level of comfort and additional hand stimulation that can be provided. If you are trying to fit on a couch, you may want to lower one of the legs, changing the position to what we at sexinfo101.com call the half scarf.

Throat Swab Sex Position



The male version of eve's ecstasy, the throat swab can be a very exciting position for many men. The performing partner lies back on a bed tilting their head upwards over the edge while their partner penetrates their mouth from a kneeling, squatting, or standing position. Since the receiver needs air to stay alive, we recommend that you make sure to give them time for air... We know that's asking for a lot, but if you let your partner breathe, they'll be able to do it again...



بخش نهم

دیگران در باره ازدواج چه می گویند:

۱- هنگام ازدواج بیشتر با گوش هایت مشورت کن تا با چشم هایت.

(ضرب المثل آلمانی)

۲- مردی که به خاطر " پول " زن می گیرد، به نوکری می رود.

(ضرب المثل فرانسوی)

۳- لیاقت داماد ، به قدرت بازوی اوست . (ضرب المثل چینی)

۴- زنی سعادت‌مند است که مطیع " شوهر " باشد. (ضرب المثل یونانی)

۵- زن عاقل با داماد " بی پول " خوب می سازد. (ضرب المثل انگلیسی)

۶- زن مطیع فرمانروای قلب شوهر است. (ضرب المثل انگلیسی)

۷- زن و شوهر اگر یکدیگر را بخواهند در کلبه ی خرابه هم زندگی می کنند.

(ضرب المثل آلمانی)

۸- داماد زشت و با شخصیت به از داماد خوش صورت و بی لیاقت .

(ضرب المثل لهستانی)

۹- دختر عاقل ، جوان فقیر را به پیرمرد ثروتمند ترجیح می دهد.

(ضرب المثل ایتالیایی)

۱۰- داماد که نشدی از یک شب شادمانی و عمری بداخلاقی محروم گشته ای

(ضرب المثل فرانسوی)

۱۱- دو نوع زن وجود دارد؛ با یکی ثروتمند می شوی و با دیگری فقیر.

(ضرب المثل ایتالیایی)

۱۲- در موقع خرید پارچه حاشیه آن را خوب نگاه کن و در موقع ازدواج درباره مادر

عروس تحقیق کن . (ضرب المثل آذربایجانی)

۱۳- برای یافتن زن می ارزد که یک کفش بیشتر پاره کنی . (ضرب المثل چینی)

۱۴- تاک را از خاک خوب و دختر را از مادر خوب و اصیل انتخاب کن .

(ضرب المثل چینی)

۱۵- اگر خواستی اختیار شوهرت را در دست بگیری اختیار شکمش را در دست

بگیر.

(ضرب المثل اسپانیایی)

۱۶- اگر زنی خواست که تو به خاطر پول همسرش شوی با او ازدواج کن اما پولت را

از او دور نگه دار . (ضرب المثل ترکی)

۱۷- ازدواج مقدس ترین قراردادها محسوب می شود. (ماری آمپر)

۱۸- ازدواج مثل یک هندوانه است که گاهی خوب می شود و گاهی هم بسیار بد.

(ضرب المثل اسپانیایی)

۱۹- ازدواج ، زودش اشتباهی بزرگ و دیرش اشتباه بزرگتری است .

(ضرب المثل فرانسوی)

۲۰- ازدواج کردن و ازدواج نکردن هر دو موجب پشیمانی است . (سقراط)

۲۱- ازدواج مثل اجرای یک نقشه جنگی است که اگر در آن فقط یک اشتباه صورت

بگیرد جبرانش غیر ممکن خواهد بود. (بورنز)

۲۲- ازدواجی که به خاطر پول صورت گیرد، برای پول هم از بین می رود. (رولاند)

۲۳- ازدواج همیشه به عشق پایان داده است . (ناپلئون)

۲۴- اگر کسی در انتخاب همسرش دقت نکند، دو نفر را بدبخت کرده است .

(محمد حجازی)

۲۵- انتخاب پدر و مادر دست خود انسان نیست ، ولی می توانیم مادر شوهر و مادر

زنان را خودمان انتخاب کنیم . (خانم پرل باک)

۲۶- با زنی ازدواج کنید که اگر " مرد " بود ، بهترین دوست شما می شد . (بردون)

۲۷- با همسر خود مثل یک کتاب رفتار کنید و فصل های خسته کننده او را اصلاً

نخوانید . (سونی اسمارت)

۲۸- برای یک زندگی سعادت‌مندانه ، مرد باید " کر " باشد و زن " لال " .

(سروانتس)

۲۹- ازدواج بیشتر از رفتن به جنگ " شجاعت " می خواهد. (کریستین)

۳۰- تا یک سال بعد از ازدواج ، مرد و زن زشتی های یکدیگر را نمی بینند.

(اسمایلز)

۳۱- پیش از ازدواج چشم هایتان را باز کنید و بعد از ازدواج آنها را روی هم بگذارید.

(فرانکلین)

۳۲- خانه بدون زن ، گورستان است . (بالزاک)

۳۳- تنها علاج عشق ، ازدواج است . (آرت بوخوالد)

۳۴- ازدواج پیوندی است که از درختی به درخت دیگر بزنند ، اگر خوب گرفت هر

دو " زنده " می شوند و اگر " بد " شد هر دو می میرند. (سعید نفیسی)

۳۵- ازدواج عبارتست از سه هفته آشنایی، سه ماه عاشقی ، سه سال جنگ و سی

سال تحمل! (تن)

۳۶- شوهر " مغز " خانه است و زن " قلب " آن . (سیریوس)

۳۷- عشق ، سپیده دم ازدواج است و ازدواج شامگاه عشق . (بالزاک)

۳۸- قبل از ازدواج درباره تربیت اطفال شش نظریه داشتیم ، اما حالا شش فرزند دارم

و دارای هیچ نظریه ای نیستم . (لرد لوچستر)

۳۹- مردانی که می کوشند زن ها را درک کنند ، فقط موفق می شوند با آنها ازدواج

کنند. (بن بیکر)

۴۰- با ازدواج ، مرد روی گذشته اش خط می کشد و زن روی آینده اش .

(سینکالویس)

۴۱- خوشحالی های واقعی بعد از ازدواج به دست می آید . (پاستور)

- ۴۲- ازدواج کنید، به هر وسیله ای که می توانید. زیرا اگر زن خوبی گیرتان آمد بسیار خوشبخت خواهید شد و اگر گرفتار یک همسر بد شوید فیلسوف بزرگی می شوید. (سقراط)
- ۴۳- قبل از رفتن به جنگ یکی دو بار و پیش از رفتن به خواستگاری سه بار برای خودت دعا کن. (یکی از دانشمندان لهستانی)
- ۴۴- مطیع مرد باشید تا او شما را بپرستد. (کارول بیکر)
- ۴۵- من تنها با مردی ازدواج می کنم که عتیقه شناس باشد تا هر چه پیرتر شدم، برای او عزیزتر باشم. (آگاتا کریستی)
- ۴۶- هر چه متأهلان بیشتر شوند، جنایت ها کمتر خواهد شد. (ولتر)
- ۴۷- هیچ چیز غرور مرد را به اندازه ی شادی همسرش بالا نمی برد، چون همیشه آن را مربوط به خودش می داند. (جانسون)
- ۴۸- زن ترجیح می دهد با مردی ازدواج کند که زندگی خوبی نداشته باشد، اما نمی تواند مردی را که شنونده خوبی نیست، تحمل کند. (کینهاربارد)
- ۴۹- اصل و نسب مرد وقتی مشخص می شود که آنها بر سر مسائل کوچک با هم مشکل پیدا می کنند. (شاو)
- ۵۰- وقتی برای عروسی ات خیلی هزینه کنی، مهمان هایت را یک شب خوشحال می کنی و خودت را عمری ناراحت! (روزنامه نگار ایرلندی)
- ۵۱- هیچ زنی در راه رضای خدا با مرد ازدواج نمی کند. (ضرب المثل اسکاتلندی)

- ۵۲- با قرض اگر داماد شدی با خنده خداحافظی کن . (ضرب المثل آلمانی)
- ۵۳- تا ازدواج نکرده ای نمی توانی درباره ی آن اظهار نظر کنی . (شارل بودلر)
- ۵۴- دوام ازدواج یک قسمت روی محبت است و نه قسمتش روی گذشت از خطا .
(ضرب المثل اسکاتلندی)
- ۵۵- ازدواج پدیده ای است برای تکامل مرد. (مثل سانسکریت)
- ۵۶- زناشویی غصه های خیالی و موهوم را به غصه نقد و موجود تبدیل می کند .
(ضرب المثل آلمانی)
- ۵۷- ازدواج قرارداد دو نفره ای است که در همه دنیا اعتبار دارد. (مارک تواین)
- ۵۸- ازدواج مجموعه ای از مزه هاست هم تلخی و شوری دارد. هم تندی و ترشی و شیرینی و بی مزگی . (ولتر)
- ۶۰- تا ازدواج نکرده ای نمی توانی درباره آن اظهار نظر کنی. (شارل بودلر)
- ۶۱- دوست داشتن رو یاد بگیر بعد دوست بدار(فیروزه حقیقی)

منابع و ماخذ

- ۱- کتاب منشا خانواده اثر فردریک انگلس ترجمه خسرو پارسا
- ۲- وب گاه [www/http://mamedoon.blogspot.com](http://www.mamedoon.blogspot.com)
- ۳- کتاب فمینیسم چه می گوید
- ۴- وب گاه www.wikipedia.org
- ۵- تجربیات جنسی بازگو شده زوجهای موفق
- ۶- دانستنیهای پزشکی بانوان- دکتر محمد محتسبی - نشر کلمه - ۱۳۸۲
- ۷- مقالات آقای دکتر محمدرضا حجت استاد بخش روانپزشکی و علوم رفتاری دانشگاه جفرسون.
- ۸- **Facts and Fiction about the Hymen- Rutgers Nisso Groe - expert centre-on sexuality Aly-abbara.com**
- ۹- حلیته الامتقیین اثر علامه مجلسی
- ۱۰- کتاب روانکاوی جنسی اثر دکتر امیر جهانگیر
- ۱۱- وب گاه sexfrog.com
- ۱۲- وب گاه sex.com
- ۱۳- وب گاه sexmassage.com
- ۱۴- بهشت خانواده: سی درس دیگر در روابط زناشویی (سید جواد مصطفوی)
- ۱۵- برنامه های درگوشی رادیو BBC

