

آموزش روابط زناشویی

(حامی عشق)

(شناخت روابط سالم، اختلالات و انحرافات)

گردآوری: امیر حبیبی

www.ketab.ir

سرشناسه : حبیبی، امیر، ۱۳۵۵ -
 عنوان و نام پدیدآور : آموزش روابط زناشویی : (شناخت روابط سالم، اختلالات و انحرافات) / مؤلف امیر حبیبی.
 مشخصات نشر : تربت حیدریه: چشم انداز قطب، ۱۳۹۶.
 مشخصات ظاهری : ۱۰۰ ص.: مصور.
 شابک : ۹۷۸-۶۰۰-۸۷۴۳-۲۴-۸ : ۱۲۰۰۰۰ ریال
 وضعیت فهرست : فیبا
 نویسی :
 یادداشت : عنوان دیگر: حامی عشق.
 یادداشت : کتابنامه.
 عنوان : حامی عشق.
 موضوع : زناشویی - مسائل جنسی
 Sex in marriage :
 موضوع : امور جنسی - آموزش
 Sex instruction :
 موضوع : رفتار جنسی
 Sex cultis :
 رده بندی کتبی : ۱۳۹۶ ۸۱۲/۷۱۱.۶
 رده بندی دیویی : ۶۰۹.۶
 شماره : ۲۴۵۱۸
 کتابشناسی ملی :

آموزش روابط زناشویی



نویسنده: امیر حبیبی

ناشر : انتشارات چشم انداز قطب

تیراژ : ۲۰۰۰

نوبت چاپ : اول

تاریخ چاپ : ۱۳۹۶

چاپ : ویونا

قطع : وزیری

تعداد صفحات : ۱۰۰

قیمت : ۱۲۰۰۰۰ ریال

شابک :

۹۷۸	۶۰۰	۸۷۴۳	۲۴	۸
-----	-----	------	----	---

آدرس: تربت حیدریه، خیابان رازی، رازی ۳

تلفن: ۰۹۱۵۳۳۲۸۵۱۶ - ۰۹۲۱۱۱۴۳۱۳۷

فهرست :

مقدمه.....	۱
فصل اول ضرورت و فواید ارتباط جنسی.....	۴
۱-۱- مقدمه.....	۴
۱-۲- اثرات مفید برقراری ارتباط جنسی بر بدن.....	۶
۱-۳- طلاق و بیکی از نتایج مستقیم عدم رضایتمندی در رابطه جنسی.....	۱۲
فصل دوم فیزیولوژی دستگاه تناسلی.....	۱۵
۱-۲- دستگاه تناسلی مردان.....	۱۵
۱-۲-۱- آلت تناسلی.....	۱۶
۱-۲-۲- کیسه بیضه.....	۱۸
۱-۲-۳- بیضه ها.....	۱۸
۱-۲-۲- دستگاه تناسلی زنان.....	۱۹
۱-۲-۲-۱- بخش خارجی.....	۱۹
۱-۲-۲-۲- بخش داخلی.....	۲۲
فصل سوم مراحل و چرخه رابطه جنسی طبیعی.....	۲۵
۱-۳- مراحل رابطه جنسی.....	۲۵
۱-۳-۱- مرحله تحریک و برانگیختگی.....	۲۶
۱-۳-۲- مرحله اوج.....	۲۷
۱-۳-۳- مرحله ارضاء.....	۲۷
۱-۳-۴- مرحله بازگشت و آرام گرفتن.....	۲۸
۲-۳- تعریف ارگاسم (اوج لذت جنسی).....	۲۸
۳-۳- نقطه جی (G Spot).....	۳۱
۴-۳- پدیده انزال در زنان.....	۳۳

۳-۵- اندازه طبیعی آلت تناسلی مرد.....	۳۳
فصل چهارم اختلالات موجود در برقراری رابطه جنسی مطلوب.....	۳۵
۴-۱- مقدمه	۳۵
۴-۲- اختلالات جنسی.....	۳۶
۴-۲-۱- اختلال کمبود و یا نداشتن میل جنسی.....	۳۷
۴-۲-۲- اختلال در برانگیخته شدن (تحریک) جنسی.....	۴۳
۴-۲-۳- اختلال در ارگاسم.....	۴۸
۴-۲-۴- اختلال انزال زودرس مردان (زود انزال).....	۵۳
۴-۲-۵- اختلال درد داشتن در رابطه جنسی.....	۵۶
۴-۳- روش های افزایش میل و بهینه عملکرد جنسی.....	۵۹
۴-۳-۱- نقش ورزش و انواع حرکات در بهبود عملکرد جنسی.....	۵۹
۴-۳-۲- نقش تغذیه و مواد غذایی در بهبود عملکرد جنسی.....	۷۰
فصل پنجم انحرافات در روابط جنسی.....	۷۵
۵-۱- مقدمه.....	۷۵
۵-۲- انحراف جنسی خود ارضائی.....	۷۷
۵-۲-۱- عواقب و عوارض خود ارضائی.....	۷۷
۵-۲-۲- خود ارضائی ، عامل ناتوانی جنسی.....	۷۹
۵-۲-۳- خود ارضائی ، عامل انزال زودرس.....	۸۰
۵-۲-۴- خودارضائی در زنان.....	۸۰
۵-۲-۵- ترک خودارضائی.....	۸۱
۵-۳- انحراف جنسی عادت به تماشاهاى تصاویر و فیلم های مستهجن (پورنوگرافی).....	۸۴
۵-۴- انحراف جنسی دیگر آزارى (سادیسیم).....	۸۹
۵-۵- انحراف جنسی خود آزارى (مازوخیسم).....	۹۰
۵-۶- سکس تراپی چیست و سکس تراپیست کیست؟.....	۹۱

شاید در یک نگاه کلی این طور پنداشته شود که چون تمایلات و ارتباطات جنسی بین زن و مرد کاملاً غریزی است پس هر زن و مردی پس از ازدواج به راحتی و مانند هر غریزه دیگری نظیر گرسنگی و تشنگی می تواند این غریزه را نیز برآورده و ارضا کند. شاید تا حدی این مطلب درست باشد اما باید دانست که اصولاً غریزه جنسی پیچیدگی های بسیار زیادی از نظر فیزیولوژیک (یعنی ساختار بدن و هورمون ها و ...) و ذهنی (یعنی ناشی از مسائل عصبی و روانی) دارد که ممکن است ارضاء کامل و صحیح آن را در زوجین با مشکل روبرو کند. لذا این غریزه و مسائل پیرامون آن نیاز به کتاب و آموزش های لازم دارد.

اصولاً در کشور عزیز ما بدلیل حاکمیت دین مبین اسلام، امکان آموزش های همگانی از طریق رسانه های جمعی نظیر دیو تلویزیون و روزنامه ها خیلی مهیا نیست لذا بهترین راه برای آموزش زوج های جوان مطالعه کتاب و مراجعت به متخصصین در این حوزه است.

آگاهی از مسائل جنسی و روابط زناشویی حق جوانان و زوجین است

باید دانست که عدم برآورده شدن این نیاز منجر به آسیب های عصبی و روانی و جسمی زیادی به زوجین می شود به طوریکه امروزه عنوان می شود درصد بسیار بالایی از حلاق ها بخاطر همین معضل است. زوجی را تصور کنید که بدلیل پرخاشگری و بهانه گیری های بیشمار و ناراحت کننده درخواست جدایی از هم را دارند اما پس از کمی مشاوره تخصصی معلوم می شود که این پرخاشگری ها چیزی جز همان ناراضیاتی از برآورده شدن نیاز جنسی زوجین نبوده و در حقیقت خود را بدین شکل نمایان کرده است. یا خیانت های متعددی که متأسفانه امروزه زیاد هم شده که صورت می گیرد عمدتاً ریشه در همین عدم ارضاء نیازهای جنسی زوجین یا

یکی از آنها دارد. لذا بسیار ضروری است که آگاهی های ابتدایی و پایه در این خصوص به جوانان و زوجین آموزش داده شود. پس از آشنایی با این مسائل و در اثر بالا رفتن سطح آگاهی ممکن است درصد بسیار بالایی از مشکلات پایه را خود زوجین حل کنند و در صورت وجود مشکل حادثه (و یا داشتن آگاهی نسبت به آن) به پزشک و متخصصان درمانگری جنسی مراجعه نمایند.

کتاب آموزشی پیش رو در حقیقت به بالا بردن سطح آگاهی زوجین در حوزه روابط زناشویی کمک می کند.

در **فصل اول** این کتاب مقدمه ای بر رابطه با علت وجود غریزه جنسی در بدن، فوائد رابطه جنسی و مضرات عدم برقراری رابطه جنسی مناسب را مثال می کشیم.

چرا باید فصل اول را بخوانیم؟ زیرا با مطالعه این فصل در مورد فایده های داشتن رابطه جنسی خوب آشنا می کند و به ما می آموزد که ممکن است خیلی از ناراحتی هایی که از زندگی زناشویی و ارتباط بین زوجین وجود دارد ناشی از همین عدم رابطه مناسب جنسی باشد.

در **فصل دوم** توضیح جامعی در باره دستگاه تناسلی زنان و مردان به تفصیل ارائه می شود.

چرا باید فصل دوم را بخوانیم؟ چون که داشتن اطلاع از فیزیولوژی دستگاه تناسلی بیش نیاز اطلاع از بسیاری اعمال جنسی حین برقراری رابطه و همچنین برخی بیماری ها و مشکلات احتمالی است.

در **فصل سوم** مراحل و چرخه رابطه یک جنسی طبیعی شرح داده می شود. چرخه رابطه جنسی از شروع تحریک تا مرحله رسیدن به اوج لذت را شامل می شود که زن و مرد در یک ارتباط آن را تجربه می کنند.

چرا باید فصل سوم را بخوانیم؟ زیرا که جوانان و زوجین باید بدانند که عملاً یک ارتباط جنسی استاندارد چیست و شامل چه مراحل است و در هر مرحله چه اتفاقی در بدن و ذهن می افتد و چنانچه در رابطه واقعی خود این مراحل را به خوبی تجربه نکنند پی به مشکل خود - جهت پیگیری و درمان آن - می برند.

در فصل چهارم و پنجم به ترتیب به معرفی مشکلات و اختلالات در برقراری یک رابطه طبیعی و انحرافات جنسی پرداخته می شود.

چرا باید فصل چهارم و پنجم را بخوانیم؟ بسیاری از زوجین در برقراری رابطه صحیح و کامل و سالم مشکلات جدی و ناراحت کننده ای را تجربه می کنند. مطالعه این فصول می تواند به آنها کمک کند که بخشی از این معضلات را شناسایی و جهت درمان کامل آن به درمانگران متخصص مراجعه نمایند.