

ارتباط مؤثر جنسی

عبدالله خادم الحسینی

انتشارات نوید شیراز

سرشناسه : خادم‌الحسینی، عباس، ۱۳۵۳ -
 عنوان و نام پدیدآور : ارتباط مؤثر جنسی
 مشخصات نشر : شیراز: نوید شیراز، ۱۳۹۵.
 مشخصات ظاهری : ۱۵۲ص.
 تدوین : ۰-۵۰۳-۱۹۲-۶۰۰-۹۷۸
 وضعیت فهرست نویسی : فیپای مختصر
 یادداشت : فهرستنویسی کامل این اثر در نشانی:
<http://opac.nlai.ir> قابل دسترسی است
 یادداشت : کتابنامه .
 شماره کتابشناسی ملی : ۳۸۱۵۴۲۹



ارتباط مؤثر جنسی

نویسنده: عباس خادم الحسینی

حروفچین: نجمه اسکندری □ طرح جلد: کانون هنر و تالیفات سی راه
 لیتوگرافی و چاپ: واصف □ تیراژ: ۱۵۰۰ جلد □ چاپ اول: ۱۳۹۵ □ حق چاپ محفوظ

ناشر: انتشارات نوید شیراز

دفتر شیراز- تلفن ۶۲-۳۲۲۶۶۶۱-۳۲۲۲۹۶۷۶ نمابر

دفتر تهران- تلفن ۵۹۴۵-۸۸۹۰۵ نمابر ۱۵۲۲-۸۸۹۲-۰۲۱

پست الکترونیکی: Navideshiraz.Pub@Gmail.com

وب سایت: www.navideshiraz.com

شابک: ۰-۵۰۳-۱۹۲-۶۰۰-۹۷۸ ISBN: 978-600-192-503-0

۸۵۰۰ تومان

فهرست مطالب

۹.....	مقدمه
۱۵.....	ارتباط جنسی، رابطه‌ای فراتر از نیاز بدنی
۱۸.....	تفاوت‌های جنسی در مرد و زن
۱۹.....	۱- تفاوت در پیش‌زمینه‌ی رابطه
۲۳.....	۲- تفاوت در نحوه‌ی ارتباطی
۲۵.....	۳- تفاوت در رسیدن به ارگاسم
۲۶.....	۴- تفاوت در حالت‌های پس از ارگاسم
۲۹.....	باورهای غلط در مسایل جنسی
۲۹.....	پرده‌ی بکارت و اولین آمیزش
۳۰.....	تأثیر ظاهر زن یا اندازه‌های مرد در کیفیت آمیزش
۳۱.....	دیدن فیلم‌های پورنو
۳۴.....	زیادتر بودن درخواست‌های جنسی مرد
۳۵.....	مواد مخدر و رابطه‌ی جنسی
۳۶.....	ارضای زن، ارضای مرد
۳۹.....	مقدمات رابطه‌ی جنسی
۴۰.....	۱- بهداشت جنسی
۴۱.....	۲- آراستگی فردی
۴۴.....	۳- مکان آمیزش

۴۷	۴- شرایط آمیزش
۵۰	۵- عدم حساسیت
۵۵	مراحل رابطه‌ی جنسی
۵۶	مرحله‌ی اول: آماده سازی
۵۸	تکنیک تحریک و مکث
۵۹	فواید طولانی بودن مرحله‌ی آماده سازی
۶۱	زن و مرحله‌ی اول
۶۲	مرحله‌ی دوم: عملیات دخول
۶۴	وضعیت آمیزش
۶۵	چند توصیه
۶۶	۱- زن و استرس
۶۶	۲- مرد و استرس
۶۷	۳- نوازش در حین دخول
۶۷	۴- زن و حرکات رفت و برگشت
۶۸	۵- تحت فشار بودن در حین دخول
۶۹	۶- تنوع در وضعیت‌های آمیزشی
۷۰	۷- سطح تماس پوستی در حین دخول
۷۱	تکنیک توقف- شروع (stop-start)
۷۲	ارگاسم
۷۴	مرحله‌ی سوم: فروکش (آرامش بخشی)
۷۸	نتیجه گیری
۸۱	فهم جنسی
۸۲	۱- آگاهی
۸۳	۲- تیز حسی
۸۴	۳- پرسش و پاسخ

۸۹	صدای جنسی
۹۲	خاموشی جنسی
۹۵	درماندگی آموخته شده
۹۷	طرد شدن جنسی
۱۰۰	راهکار اول: دادن وعده‌ی نزدیک
۱۰۰	راهکار دوم: استفاده از سکس فوری
۱۰۳	آمیزش‌های نادرست
۱۰۳	آمیزش از پشت
۱۰۷	آمیزش در تن قاعه‌گی
۱۰۹	شرایط ویرای نام PMS
۱۱۱	آمیزش در زمان بارداری
۱۱۲	آمیزش پس از زایمان
۱۱۵	خیانت‌های زناشویی
۱۱۷	آینده نگری به جای احساس گناه
۱۱۸	اصلی‌ترین دلایل خیانت:
۱۱۸	عدم تأمین جنسی
۱۱۹	عدم تأمین عاطفی
۱۲۰	یک نگاه علمی و به دور از تعصب
۱۲۳	سردی جنسی
۱۲۴	اصلی‌ترین دلایل سردمزاجی در خانم‌ها
۱۲۴	مشکلات بدنی
۱۲۵	عوامل فرهنگی
۱۲۵	وقتی پای یک مرد در میان است
۱۳۱	تقویت قوای جنسی
۱۳۴	۱. غذاها

۱۳۵	 گیاهان دارویی: ۲
۱۳۶	 ورزش ۳
۱۳۸	 تمرینات کگل (Kegel Exercises) ۴
۱۴۰	 داروهای شیمیایی ۵
۱۴۱	 عسالم زندگی کردن ۶
۱۴۵	 کلام پایانی ۷
۱۵۱	 مناس ۸

www.ketab.ir

مقدمه

بدون شک بسان وجودی چندبعدی است که اهمیت ندادن و کم‌رنگ تلقی کردن هر کدام از این ابعاد نه تنها می‌تواند روی سایر ابعاد زندگی وی تأثیر منفی بگذارد بلکه حتی ممکن است زندگی این موجود ساده و در عین حال بسیار پیچیده را از توازن و تعادل خارج کند و زندگی بدون توازن یعنی آسیب.

یکی از ابعاد وجودی انسان که سید از سایر ابعاد وی ملموس‌تر باشد بُعد فطری است. این بُعد بخش اعظمی از ماهیت مادی و معنوی انسان را تشکیل می‌دهد. غرایز بخشی از این بُعد هستند. متأسفانه برخی افراد ناآگاه، غرایز را بخش حیوانی انسان می‌دانند حال آن که این بُعد می‌تواند روی تمام ابعاد زندگی انسانی تأثیرگذار باشد اعم از تأثیرات مثبت یا منفی.

باید پذیرفت که اهمیت ندادن به غرایز و نحوه ارضای آنها، مورد قبول علم و عقل است و نه عاملی است که به خیال برخی‌ها بتواند موجبات ارضای غریزی را فراهم کند. واقعیت انکارناپذیر این است که غرایز مهم هستند و باید به آنها اهمیت داد. هر چند در درجه اول اهمیت قرار ندارند و انسان، اصولاً برای ارضای غرایز خود، پا به عرصه‌ی وجود نگذاشته است و اساساً مأموریت وی در این دنیا چیز دیگری است اما حقیقت این است که غرایز می‌توانند زمینه‌ساز یا زمینه‌سوز سایر پیشرفت‌های انسانی باشند.

یکی از دلایل محکمی که دانشمندان اسلامی برای کامل بودن این دین الهی ارائه می‌کنند این است که دین اسلام همه‌ی ابعاد وجودی انسان را مد نظر قرار داده و هیچ نکته‌ای را در این راستا فروگذار نکرده است. علاوه بر این از افراط و تفریط در این زمینه (که یک بعد را بسیار اهمیت بدهد و برای بعد دیگر ارج کمی قابل باشد) نیز پرهیز کرده است. اسلام همانطور که برای بعد معنوی انسان اهمیت قابل شده به بعد مادی او نیز بها داده است، همان طور که به بعد اجتماعی انسان پرداخته، بعد فردی او را نیز مد نظر قرار داده است و این یعنی پرداختن به انسانی متوازن و متعادل.

داوود حکیم (که به جهت حکیم بودنش هیچ چیز را بی‌دلیل و حکمت خلق نکرده) در تفسیر خود می‌فرماید: «ای کسانی که ایمان آورده‌اید بر شما باد مراقبت از خودتان».

حال سوال این است که آیا این مراقبت از خود که خداوند بارها ما را به آن توصیه کرده است فقط شامل همان الهی انسان می‌شود یا تمام ابعاد آدمی و زندگی‌اش را دربرمی‌گیرد؟ آیا ما فقط در زمینه بعد خدایی و ماورایی خود التزام داریم؟ آیا ما در برابر جسم و جنبه‌های مادی و جودمان مسئول نیستیم؟ و از همه مهم‌تر این که آیا این مسئولیت، ما را بر آن نمی‌داند که به آگاهی‌های بیشتری در این زمینه مجهز شویم؟

تمایلات جنسی یکی از غرایز اصلی و اثرگذار ماست که بخشی از وجود انسانی ما را تشکیل می‌دهد. کم اهمیت دانستن این غریزه‌ی خدادادی نشان‌دهنده عدم شناخت جسمی، روانی و رفتاری انسان است. چرا که این غریزه به تنهایی این قدرت را دارد که تمام ابعاد وجودی انسان را تحت‌الشعاع خود قرار دهد. طبیعتاً استفاده‌ی سالم و درست از این غریزه که در پرتوی آگاهی‌های جنسی میسر است می‌تواند تأثیرات مثبتی را در پی داشته باشد و اسیر این غریزه شدن، چه به صورت عدم کنترل و رها و آزاد گذاشتن آن باشد (افسار گسیختگی

جنسی) و چه به صورت سرکوب کردن این میل طبیعی و خفه کردن آن در خود (انکار جنسی)، می‌تواند آثار مخرب و زیان باری را با خود به همراه داشته باشد.

هیچ تردیدی نیست که لذت جنسی، یکی از لذیذترین و خواستنی‌ترین لذت‌های زندگی است. این میل طبیعی و غریزی به صورت فطری در نهاد هر انسان سالمی وجود دارد و انکار یا سرکوب آن عملی ناآگاهانه و به دور از عقل و منطق است.

همچنین دیده می‌شود که برخی افراد ناآگاه، رابطه جنسی را عملی حیوانی، کم‌ارزش و بی‌استی تلقی می‌کنند حال آن که از دیدگاه بسیاری از صاحب نظران علمی و دینی، یکی از زیباترین، اثربخش‌ترین و حتی مقدس‌ترین روابط در جهان، رابطه جنسی زن و شوهر است. نکته این جاست که خداوند حکیم هیچ چیزی را در این دنیای تنگ و لایتناهی، بی‌دلیل و حکمت خلق نکرده است و قطعاً رابطه جنسی زن و شوهر نیز در دل خود حکمتی عمیق دارد که در این کتاب به بخشی از آن خواهیم پرداخت.

متأسفانه آمیزش جنسی از جمله مسائلی است که ما ایرانی‌ها به سبب نوع فرهنگی که داریم و عرفی که در جامعه و ارتباطات ما حکم فرماست کمتر به خودمان اجازه می‌دهیم درباره‌ی آن صحبت کنیم تا جایی که حتی گاهی صحبت کردن در این مورد را نوعی گستاخی و یا خارج شدن از محدوده‌ی ادب و احترام می‌پنداریم در حالی که این شکل خاص از ارتباطات انسانی، کاملاً طبیعی و غریزی است که خداوند آن را در وجود ما قرار داده و ما باید به بهترین شکل از آن بهره‌مند شویم و این بهره‌مندی در بهترین حالت خود میسر نخواهد بود مگر با رسیدن به آگاهی‌های کافی و مورد نیاز در این رابطه.

مشکل دیگری که در این زمینه وجود دارد این است که متأسفانه اغلب ما گمان می‌کنیم که چیزهای زیادی را در مورد ارتباط جنسی می‌دانیم و اطلاعات کافی و مورد نیاز را برای برخورداری از یک ارتباط جنسی سالم، کامل و موثر

داریم، حال آن که معمولاً این طور نیست!

در نظر داشته باشید که صحبت کردن درباره مسایل جنسی، صحبت کردن درباره یکی از غرایز طبیعی و فطری انسان هاست. طبیعتاً دانستن درباره ی خود، نه تنها چیز بد و ناپسندی نیست بلکه بسیار مفید و لازم است و عقل سلیم نیز به آن حکم می‌کند. بدیهی است که هرچه شناخت بهتر و کامل تری از خود داشته باشیم، زندگی بهتر و پر بارتری را می‌توانیم برای خود رقم بزنیم.

واقعیت ناخوشایندی که در این زمینه وجود دارد این است که بسیاری از ما ایرانی‌ها سبب نفع فرهنگ و آداب و رسومی که داریم و حریمی که معمولاً در ارتباطات کلامی خود با دیگران قائلیم، از اطلاعات کم و ناچیزی در زمینه مسایل جنسی برخورداریم. مشکل وقتی بزرگتر می‌شود که همین اطلاعات مختصر را هم از منابع علمی و قابل اعتماد دست‌نیاورده‌ایم بلکه کاملاً به صورت تجربی آنها را کسب کرده‌ایم!

رفتارهای جنسی در انسان در پیچیدگی، بسیار پیچیده و مرموز هستند. انجام درست این رفتارها می‌تواند تئیرات مثالی را روی جسم و روان داشته باشد (جوان سازی پوست، تقویت حافظه، افزایش یادگیری، بالا بردن سرعت عمل مغز، آرامش روان، تخلیه فشارهای عصبی، تسکین رگنده آلام، بهبود رابطه عاطفی زن و شوهر و...) و انجام نادرست این رفتارها (یعنی بروز رفتارهای جنسی به صورت نادرست و غیر اصولی) می‌تواند آسیب‌ها و لطمات خاصی را به هر یک طرف رابطه وارد کند و به مرور در آنها تولید فشارهای درونی و بیرونی نماید.

ما به آموزش‌های جنسی شفاف، بی‌پرده و از همه مهم‌تر علمی نیاز داریم و انجام این عمل چه برای آن که آموزش می‌دهد و چه برای آن که آموزش می‌بیند، به هیچ عنوان ناپسند، بی‌ادبانه و یا شرم آور نیست. اگر این طور بود (یعنی اگر این کار، بد و غیر اخلاقی بود) ما شاهد این همه حدیث و روایت در زمینه مسایل جنسی از معصومین بزرگوار نبودیم.

جالب این جاست که در زمینه‌ی مسایل جنسی، تفاوتی بین آموزه‌های علمی و دستورات دینی وجود ندارد و اگر کمی در توصیه‌های جنسی دینی که اغلب آنها بسیار بی‌برده و شفاف بیان شده دقت کنیم در می‌یابیم که بزرگان دینی ما قرن‌ها پیش به مسایل و ریزه‌کاری‌هایی اشاره کرده‌اند که انسان امروز با این همه تکنولوژی و پیشرفت‌های علمی، تازه چندین دهه است که می‌تواند ارزش علمی آنها را دریابد.

د نظر داشته باشید که مهارت‌های اتاق خواب، همان طور که از نام‌شان هم پیداست استعداد ذاتی و خدادادی نیستند بلکه مهارت هستند یعنی اکتسابی و قابل یادگیری. ممکن است برخی گمان کنند که این توانایی‌ها (بلد بودن رابطه جنسی) را هر مردی در آن یک نیروی ذاتی است که در برخی وجود دارد و برخی دیگر از آن محروم! حال آن که به هیچ عنوان این طور نیست! بلد بودن مهارت‌های اتاق خواب برای برقرار کردن یک ارتباط کامل و مؤثر جنسی، یک مهارت است و تمام مهارت‌ها آموختنی هستند. شما با کمک آموزش به راحتی می‌توانید این مهارت‌ها را در بهترین شکل خود بیاموزید و به کار ببرید.

در این کتاب، رابطه جنسی نه از دیدگاه فرهنگی یا اجتماعی بلکه از نظر علمی و تأثیرات جسمی، روانی و عاطفی مورد بررسی و تشریح قرار گرفته است. در این راستا، همه‌ی تلاش خود را کرده‌ام که تا جایی که می‌توانم از به کار بردن کلمات نامأنوس و بیگانه، اصطلاحات تخصصی و یا نام‌هایی که دانستن آنها دردی از کسی دوا نمی‌کند پرهیز کنم.

در نوشتن این کتاب، بر این نکته اصرار داشته‌ام که مطالب را با زبانی روان و راحت و در عین حال کاملاً علمی و کاربردی به شکلی که فهم آن برای هر فردی با هر سطح سوادى مقدور باشد ارائه کنم. بر خلاف اغلب کتاب‌های جنسی که مطالب را آنقدر سنگین، تخصصی و پراستلاخ ارائه داده‌اند که خواننده را خسته و سردرگم می‌کند، در این کتاب، آموزه‌های جنسی به صورت بسیار ساده، روان و

کاربردی بیان شده تا خواننده در هر شرایط سنی، هوشی و تحصیلاتی که باشد بتواند از مطالب آن بهره‌مند شود.

در نظر داشته باشید که یادگیری بدون عمل کردن به آموخته‌ها، هیچ ارزشی ندارد. امیدوارم با خواندن این کتاب و عمل کردن به راهکارهای آن هم بتوانید بر کیفیت رابطه جنسی خود بیفزائید و هم کیفیت رابطه عاطفی خود را با همسرتان ارتقا دهید. از صمیم قلب آرزومندم در این راه موفق باشید.

عباس خادم الحسینی

ارمنستان - سال ۱۳۹۳