

مریفی‌ها و ونوسی‌ها در اتاق خواب

آرامش جنسی

و

روانشناسی زناشویی

تألیف و ترجمه
نعمت‌الله اخلاقی

آراد کتاب

سرشناسه	: اخلاقی، نعمت‌الله
عنوان و نام پدیدآور	: مریخی‌ها و ونوسی‌ها در اتاق خواب، آرامش جنسی و روانشناسی زناشویی
مشخصات نشر	: تهران، آراد کتاب
مشخصات ظاهری	: ۱۸۰ :
شابک	: ۹۷۸-۶۰۰-۱۸۶-۰۱۸-۸ :
شناسه افزوده	: گری، جان
رده‌بندی کنگره	: ۱۳۸۹: ۴۳۱ الف / HQ۳۱
رده‌بندی دی‌یویی	: ۶۱۳/۹۶:
شماره کتابشناسی ملی	: ۲۱۹۳۱۱۷ :

مریخی‌ها و ونوسی‌ها در اتاق خواب، آرامش جنسی و روانشناسی زناشویی

تألیف و ترجمه	: نعمت‌الله اخلاقی
ناشر	: آراد کتاب
ناشر همکار	: کهکشان دانش
صفحه‌آرایی	: آتلیه طرح نگار پارسی
تیراژ	: ۳۰۰۰ جلد
نوبت چاپ	: اول ۱۳۹۱
لیتوگرافی	: مهرشاد
چاپ	: عطا
صحافی	: کیمیا
بهاء	: ۵۰۰۰۰ ریال
شابک	: ۹۷۸-۶۰۰-۱۸۶-۰۱۸-۷ :

حق چاپ برای ناشر محفوظ است. کلیه حقوق و حق چاپ متن، طرح روی جلد و عنوان کتاب با نگرش به قانون حمایت مؤلفان، مصنفان و هنرمندان مصوب ۱۳۴۸ برای انتشارات آراد کتاب محفوظ است و متخلفین تحت پیگرد قانونی قرار می‌گیرند.

مرکز پخش و فروش:

آراد کتاب تلفن: ۶۶۴۸۲۲۲۶ - ۶۶۹۷۵۲۸۵ - ۰۹۱۲۳۰۶۲۴۵۸

www.aradbook.com

پیشگفتار

برای شما از جنس خودتان جفتی بیافریدیم که در بر او آرامش یافته و با هم انس گیرد. (سوره روم- آیه ۲۴)

این کتاب از دو بخش تشکیل شده است. بخش اول آن ترجمه کتاب Mars and Venus in bedroom نوشته دکتر جان گری می باشد. جان گری در این کتاب توضیح می دهد که چگونه با استفاده از مهارت های ارتباطی، می توانیم آتش عشق، صمیمیت و لذت جنسی مان را در رابطه ای سالم و معنادار افزون تر، پردوام تر و عمیقتر کنیم. خواننده با مطالعه کتاب حاضر درخواهد یافت که به رغم تفاوت های بسیار میان مردان و زنان از نظر نیازهای زیست شناختی، عاطفی و روان شناختی، چگونه همسران می توانند با تعدیل های جزئی در نگرشها، برنامه ها، فنون و مهارت های ارتباطی، رابطه جنسی سالم تری داشته باشند.

دکتر جان گری، نویسنده، مشاور ارشد و استاد دانشگاه می باشد و بیشتر به عنوان نویسنده و کارشناس بین المللی به رسمیت شناخته شده است. او بیش از ۱۶ کتاب پرفروش با موضوعیت در زمینه ارتباطات و روابط، تمرکز، کمک به زنان و مردان در درک، احترام و قدردانی از یکدیگر دارد. او به مدت بیش از ۳۰ سال، سمینارهای عمومی و خصوصی با موضوعات مذکور را برای هزاران نفر انجام داده است. او در

سمینارهایش با استفاده از کتاب‌ها، نوارها و فیلم‌هایش، مخاطبان را با بینش عملی و آسان به استفاده از تکنیک‌های ارتباطی موفق آشنا می‌سازد که این تکنیک‌ها می‌تواند به غنی سازی روابط و افزایش کیفیت زندگی بیانجامد.

بخش دوم این کتاب در مورد آرامش جنسی با رویکرد روانشناسی زناشویی می‌باشد که تکمیل کننده قسمت اول می‌باشد. اساس و پایه زندگی مشترک بر انس، محبت و عاطفه بنا شده است تا زمینه آرامش زن و شوهر فراهم شود. آنچه که هدف غایی تشکیل خانواده است، ایجاد آرامش و حفظ این آرامش در بین اعضای خانواده است. از مهم‌ترین فلسفه‌های تشکیل زندگی مشترک، آرامشگری زن و شوهر نسبت به یکدیگر است. این آرامش به عوامل وابسته است که یکی از بارزترین آنها، رابطه جنسی سالم است. این رابطه هم می‌تواند به صورت پیشگیری از تنش و ایجاد میل به سازگاری تأثیرگذار باشد و هم فروکننده تنش‌های موجود باشد. آرامش در زندگی زناشویی یا معلول رابطه جنسی سالم است یا میان این دو به نحوی تلازم وجود دارد و نمی‌توان آنها را از یکدیگر جدا کرد. تأثیر رابطه جنسی سالم در احساس رضایت‌مندی از زندگی می‌باشد و به دنبال آن آرامش جنسی است. محور گفته‌ها حول بسترسازی روانی برای تأثیر آن در رضایت‌مندی از زندگی، معیارهایی برای تشخیص رابطه جنسی سالم، آسیب‌شناسی و تمهید مقدماتی برای بهره‌مندی و آسیب‌زدایی آن می‌باشد.

بسمت الله اخلاقی

فهرست

عنوان	صفحه
بخش اول : مریخی‌ها و ونوسی‌ها در اتاق خواب	
فصل اول: زنان همچون ماه می‌مانند و مردان همچون خورشید	۱۵
مردها از مریخ و زنها از ونوس هستند	۱۶
عشق به تنهایی کافی نیست	۱۷
فصل دوم: شب زفاف	
شب زفاف و پیچیدگی آن برای زنان	۲۰
برای شروع عجله نکنید	۲۳
فصل سوم: مریخی‌ها و ونوسی‌ها در اتاق خواب	
مریخی‌ها و ونوسی‌ها در اتاق خواب	۲۸
مردان موفقیتشان در رابطه جنسی را چگونه ارزیابی می‌کنند؟	۲۹
چرا مردان فراموش می‌کنند؟	۳۰
چه چیز رابطه جنسی را خاطره انگیز می‌کند؟	۳۱
وقتی لذت زن لذت مرد می‌شود	۳۱

- چرا زنان حیرت زده می‌شوند ؟ ۳۲
- وقتی که زن ارگاسم نمی‌خواهد ۳۴
- لذت رابطه جنسی سریع ۳۵
- چگونه می‌توان جذابیت جنسی را افزایش داد؟ ۳۶
- فصل چهارم: شروع رابطه جنسی و مشکلات پیش رو** ۳۷
- وقتی زن آماده نیست، چطور می‌توان رابطه ایمن داشت؟ ۳۸
- چطور می‌شود که مردان رابطه را دیگر شروع نمی‌کنند؟ ۳۸
- چرا مردان احساس طردشدگی می‌کنند ؟ ۳۹
- زنان رابطه جنسی را دوست دارند ۴۰
- وقتی مردان همه چیز را خراب می‌کنند ۴۱
- رابطه جنسی یا عشق بازی ۴۳
- چرا مردان احساس ضعف می‌کنند؟ ۴۵
- چرا زوجها کمتر از گذشته به رابطه جنسی می‌پردازند؟ ۴۶
- رابطه جنسی را به خواست زن شروع کنید ۴۷
- وقتی مرد آمادگی ندارد، زن چه می‌تواند بکند ؟ ۴۸
- بازگشت به رابطه جنسی ۴۹
- روش غیرمستقیم: الگوهای پوششی ۵۰
- لباس پوشیدن برای رابطه جنسی ۵۱
- وقتی که پرسیدن، مرد را از هر انگیزشی می‌اندازد ۵۲
- چه موقع مردان از شروع رابطه جنسی باز می‌ایستند؟ ۵۳
- چه موقع زنان به رابطه جنسی بی‌علاقه می‌شوند؟ ۵۵
- چگونه آتش خواست به آمیزش و رابطه را دوباره شعله ورسازیم؟ ۵۶
- چه موقع باید گریز زد؟ ۵۷
- نوشتن نامه عاشقانه ۵۹
- وقتی شما نویسنده نیستید؟ ۵۹

فصل پنجم: آمیزش جنسی دوقطبی..... ۶۱

آمیزش جنسی دو قطبی..... ۶۲

ابداع آمیزش جنسی دوقطبی..... ۶۲

عوض کردن قطبها..... ۶۴

زمانبندی ارگاسم، خانم‌ها مقدم‌اند..... ۶۵

فواید اضافی رابطه جنسی دوقطبی..... ۶۷

وقتی مرد خود را کنترل می‌کند..... ۶۸

بعد از ارگاسم..... ۶۹

بیشترین لذت برای زن..... ۷۰

لذت می‌توان برد، بیشتر هم می‌توان برد..... ۷۱

رابطه جنسی پخته شده در خانه و رابطه خوش ملاط..... ۷۳

فصل ششم: داشتن آمیزش سریع..... ۷۵

رابطه جنسی سریع..... ۷۶

داشتن آمیزش سریع..... ۷۶

چند ارگاسم کافی است؟..... ۷۸

فصل هفتم: رابطه جنسی مکانیکی یا آمیزش خلاق..... ۸۱

رابطه جنسی مکانیکی یا آمیزش خلاق..... ۸۲

رابطه جنسی و بیس بال..... ۸۳

اعجاز پیش نوازش..... ۸۴

چگونه مرد می‌تواند خود انگیزه‌تر شود؟..... ۸۵

چگونه خلق و خوی جنسی زن عوض می‌شود؟..... ۸۵

فصل هشتم: فصول جنسی..... ۸۷

فصول جنسی..... ۸۸

پیروی کردن از رهبری مرد..... ۸۸

- گفت و گو درباره آمیزش ۸۹
- تک همسری پرشور و حرارت ۹۱
- چرا داشتن شور و حرارت در ابتدای رابطه آسان است؟ ۹۲
- جزر و مد شهوت ۹۲
- وقتی مرد وسوسه می شود ۹۳
- وقتی که مرد می تواند شهوت خود را کنترل کند ۹۳
- اهمیت تک همسری در آمیزش عالی ۹۴
- چگونه می توان مرد را یاری کرد تا بیشتر دوام آورد؟ ۹۵
- تکرار چهارم ژسته ۹۵
- متعادل کردن لذت خود با زن ۹۶
- چگونه اعجاز عشق بازی را حفظ کنیم؟ ۹۸
- اعجاز تقدیم کردن گل ۹۹
- چگونه می توان مرد را برای رمانیک بودن یاری کرد؟ ۱۰۰
- فصل نهم: عشق بازی** ۱۰۱
- چرا عشق بازی مؤثر است؟ ۱۰۲
- عشق بازی و ارتباط ۱۰۲
- آفریدن آئین های عشق بازی ۱۰۳
- درخواست عشق، گامی بلند ۱۰۴
- بیرون غذا خوردن ۱۰۴
- سفارش غذا ۱۰۵

بخش دوم: آرامش جنسی و روانشناسی زناشویی

- فصل دهم: روانشناسی زنان و مردان در زندگی مشترک** ۱۰۹
- تفاوت زن و مرد از نظر روانشناسی ۱۱۰

۱۱۱	تصورات قالبی و کلیشه‌ای در مورد زنان
۱۱۲	دیدگاه‌های کلیشه‌ای راجع به مردان
۱۱۳	تغییرات نقش‌های مردان
۱۱۳	مقایسه روان‌شناسی زن و مرد
۱۱۴	تفاوت‌های روان‌شناختی زنان و مردان در زندگی مشترک
۱۱۵	کلیدهای برقراری ارتباط صحیح با خویشان همسر
۱۱۷	فصل یازدهم: مهارت‌های همسررداری
۱۱۸	آشنایی با برخی مهارت‌های همسررداری
۱۲۱	تفاوت زندگی مشترک با دوستی‌های عاشقانه
۱۲۵	فصل دوازدهم: فوائد رابطه جنسی سالم
۱۲۶	روابط جنسی سالم، فوائد جسمی و روانی
۱۳۱	فصل سیزدهم: ناسازگاری و عوامل آن در زندگی زناشویی
۱۳۲	ناسازگاری در زندگی زناشویی
۱۳۲	اما عوامل مشکل‌آفرین چه هستند؟
۱۳۵	به وجود آمدن خشم
۱۳۶	چه می‌توان کرد؟
۱۳۹	فصل چهاردهم: اکسیر عشق
۱۴۰	همسر خود را از عشق سیراب کنید
۱۴۰	عناصر اکسیر عشق
۱۴۱	اما میان وعده چیست؟
۱۴۶	چگونه باید تشکر و قدردانی خود را ابراز کنیم؟
۱۴۷	تقلات پیش از خواب: تشکر و قدردانی
۱۴۸	سیراب‌سازی قلب فرزندان با اکسیر عشق

آنچه موجب پژمردگی و مردن عشق می‌گردد..... ۱۴۹

آنچه موجب شکوفایی و بالندگی عشق می‌گردد..... ۱۵۰

فصل پانزدهم: حساسیت جنسی و حسادت جنسی..... ۱۵۳

حسادت جنسی در زندگی زناشویی..... ۱۵۴

محروم کردن..... ۱۵۴

حسادت جنسی چیست؟..... ۱۵۵

چگونه حساسیت، از عشق میان همسران حفاظت می‌کند؟..... ۱۵۵

چگونه حساسیت، بیش از حد، به عشق شما آسیب می‌زند؟..... ۱۵۶

چه کارهایی می‌توانیم برای خود انجام دهیم؟..... ۱۵۷

زندگی با همسری که دچار حسادت جنسی است..... ۱۵۸

فصل شانزدهم: راهکارهای رفع روزمرگی در زندگی زناشویی..... ۱۵۹

راهکارهای برطرف کردن روزمرگی در زندگی زناشویی..... ۱۶۰

فصل هفدهم: دشمن زندگی زناشویی..... ۱۶۳

دشمن زندگی زناشویی..... ۱۶۴