

دانستنی‌های رفتار جنسی

مؤلف: دکتر رامین کریمی

عضو انجمن روان‌شناسی آمریکا

عضو انجمن تحلیل رفتار ایالت واشنگتن

انتشارات شلاک

پاییز ۱۳۹۴

سرشناسه	:	کریمی، رامین، ۱۳۵۶ -
عنوان و نام پدیدآور	:	دانشتنی های رفتار جنسی / مولف رامین کریمی.
مشخصات نشر	:	تهران : شلاک، ۱۳۹۳.
مشخصات ظاهری	:	۱۴۴ ص: مصور (بخشی رنگی)، جدول.
شابک	:	۹۷۸-۶۰۰-۲۵۷-۰۴۵-۱ ریال ۱۴۰۰۰۰
وضعیت فهرست نویسی	:	فیا
یادداشت	:	کتابنامه: ص. [۱۳۳] - [۱۴۴].
موضوع	:	زناشویی -- مسائل جنسی
موضوع	:	رفتار جنسی
موضوع	:	روابط زن و مرد
رده بندی کنگره	:	HQ ۳۱/۲۳ ۱۳۹۲
رده بندی دیویی	:	۶۱۳/۹۶
شماره کتابشناسی ملی	:	م ۲۳۵۳۲-۸۲



نام کتاب		دانشتنی های رفتار جنسی
مؤلف		دکتر رامین کریمی
ناشر		انتشارات شلاک
طراح جلد		الهام صبری
چاپ اول		۱۳۹۴
شمارگان		۵۰۰ جلد
قیمت		۱۴۰۰۰ تومان
شابک		۹۷۸-۶۰۰-۲۵۷-۰۴۵-۱

جمالزاده جنوبی - خ دیلمان - شماره ۱۴-واحد ۱

تلفن: ۵۷ ۲۳ ۶۶۵۹ و ۶۸ ۵۱۲ ۲۲ ۰۹۱۲

فهرست

- ۱: مقدمه ----- ۹
- ۲: آناتومی بدن انسان - فیزیولوژی رفتار جنسی ----- ۱۳
- ۳: روان‌شناسی رفتار جنسی ----- ۳۷
- ۴: اختلال و کژکاری‌های جنسی ----- ۷۵
- ۵: بهداشت، پیشگیری و بیماری‌ها ----- ۱۰۹
- ۶: آموزش درست مسائل جنسی به کودکان ----- ۱۲۳
- پیوست ----- ۱۳۳
- منابع ----- ۱۴۳

آدمی رفتارهای گوناگونی دارد. برخی از این رفتارها، ساده و برخی بسیار پیچیده‌اند. به طور کلی ما برای رفتارهای ساده زمان کمتری را اختصاص می‌دهیم. مثلاً عمل فروبردن غذا را در نظر بگیرید. انجام این عمل نیاز به فکر کردن ندارد. یک رفلکس ساده که به طور غریزی و برنامه‌ریزی شده توسط سیستم‌های مغزی-نخاعی کنترل می‌شود. اما نقطه مقابل این رفتار ساده، معاشرت جنسی است.

رفتار جنسی تجلی تکامل باورهای اجتماعی، نظام شناختی و برنامه‌ریزی‌های زیست‌شناختی آدمی است. آدمی از همان روزهای نخستین خلقت، در افسانه‌هایی که نقل کرده، نقش‌هایی که بر دیوار کشیده و در سطح متعالی آن در ادیان آسمانی همواره بر رفتار جنسی توجه خاص داشته است.

معاشرت جنسی رفتاری کاملاً وابسته به فرهنگ است. به گونه‌ای که در جوامع گوناگون از دورترین قبایل قاره سیاه گرفته تا مهد تمدن و از کهن‌ترین آئین‌ها تا جدیدترین ایدئولوژی‌ها، گوناگونی و تنوع آن را می‌توان شاهد بود. نخستین مطالعات در موضوع جنسیت، مربوط به چین است. چینی‌ها در ۲۰۰۰ سال پیش سعی در مشخص نمودن مکان‌های انرژی حیاتی بدن داشتند و به هر ناحیه‌ای انرژی متناسب با آن بخش را اختصاص داده بودند. اگرچه در توصیف مسائل جنسی به اسطوره‌ها و افسانه‌ها و خدایان باستانی هم متوسل شده بودند.

یَمهار نیازهای زیست‌شناختی اغلب چالش‌های فراوانی را برای جانداران ایجاد می‌کند. نیازهای زیست‌شناختی نیازهایی هستند که ریشه در گزینه زندگی دارند. به ندرت جاندارانی را می‌توان یافت که تا حد مرگ گرسنگی یا تشنگی را تحمل کند. معاشرت جنسی هم نیازی زیستی و غریزی است. چرا که به بقای نسل کمک مستقیم می‌کند.

رفتارهای جنسی، پیش از آن که انسان‌ها به زندگی اجتماعی روی بیاورند هم وجود داشته و علت آن این است که رفتار جنسی از طریق نواحی خاصی از مغز کنترل و هدایت می‌شود. این نواحی که در بخش‌های درونی مغز واقع شده‌اند، بر خلاف کر تکس یا قشر مغزی که تنها مختص به انسان است، در تمامی جانداران یافت می‌شود. تنها آدمی است که به سبب ابداع قانون و مقررات اجتماعی رفتار جنسی هدف‌دار و کنترل‌شده‌ای را از خود نشان می‌دهد.

با نگاهی گذرا به تاریخ، از نماد نوشته‌های انسان‌های بدوی تا نقاشی‌های پست مدرن امروزی می‌توان ردپای آئین‌ها و رسوم حاکم بر رفتار جنسی را

شاهد بود. اگر چه برخی از این باورها از لحاظ اخلاقی و انسانی پسندیده نبوده و نیستند که آن هم امری کاملاً وابسته به فرهنگ است. به عنوان مثال می‌توان هرزه‌نمایی^۱ یا عکس‌ها و فیلم‌های پورنو را نام برد.

به عنوان یک روان‌شناس بر این باورم که مسأله جنسیت یا معاشرت جنسی در ملک آریایی من به ویژه در سال‌های اخیر در پس‌هاله‌ای از ابهام‌های ناشی از تابوهای اجتماعی مدفون گشته است. نتیجه این کم‌آگاهی، آمار رو به رشد ایدز، هپاتیت و جدایی است.

در این کتاب که حاصل یک سال تلاش بی‌وقفه - به اندازه توان - من است، تلاش کرده‌ام بدون بازی با واژگان بسیار تخصصی و علمی، معاشرت جنسی یعنی رفتار جنسی را از دیدگاه روان‌شناختی بررسی کنم. در این راه به زیست‌شناختی، جامعه‌شناسی و سایر علوم هم گریزی زده‌ام که بیانگر جنبه‌های روانی، زیستی، اجتماعی و به طور کلی پیچیدگی‌های این رفتار است. هدف از نگارش این کتاب، افزایش آگاهی‌های درست جنسی در جهت دستیابی به زندگی شادمانه جنسی بوده است.

در نگارش این کتاب تمامی تلاش بر آن بوده که از رویکرد علمی جانبداری شود. برای تدوین این کتاب، ساعت‌های متمادی صرف بررسی اسناد رایانه‌ای، کتب علمی، پژوهش‌های روان‌شناختی و سایت‌ها و انجمن‌های اینترنتی شده است. در نگارش این کتاب تلاش کردم تا داده‌های صرفاً علمی و پیچیده را تا حد امکان با استفاده از مثال‌های ملموس، آزمون‌ها و مورد پژوهی‌ها به زبانی ساده بیان نمایم.

در فصل دوم شما با فیزیولوژی رفتار جنسی آشنا می‌شوید. در این فصل کارکردهای مغزی، عروقی، تناسلی و ژنتیکی دخیل در معاشرت جنسی را هم در مردان و هم در زنان شناخته و به وسیله شکل‌ها و نمودارها به ناشناخته‌های رفتار جنسی و دستگاه‌های زیست مرتبط با آن پی می‌برید.

فصل سوم با نگاهی روان‌شناسانه رفتار جنسی را تحلیل خواهد کرد. همان‌گونه که از عنوان کتاب مشخص است، دیدگاه من در نگارش این کتاب، دیدگاهی روان‌شناختی است. امروزه به نقش اصول روان‌شناختی پیش، هنگام و پس از رفتار جنسی توجه بسیاری می‌شود و حتی با تاکید می‌توان گفت علل بسیاری از اختلالات و کژکاری‌های جنسی روان‌شناختی است نه زیست‌شناسی. با خواندن این فصل مطالب بسیار ارزنده و آموزنده‌ای را خواهید یافت که کیفیت و خشنودی از زندگی مشترکتان را بالا خواهد برد.

فصل چهارم به اختلالات و کژکاری‌های جنسی می‌پردازد. در این فصل شما به مثال‌ها و موردپژوهی‌های جالبی برمی‌خورید که راهنمای خوبی برای شناخت این اختلالات محسوب می‌شوند. فصل پنجم به امر درمان می‌پردازد به گونه‌ای که بسیاری از اختلالات و کژکاری‌هایی را که در فصول پیشین آموخته‌اید را می‌توانید با کمک اصول ذکر شده در این فصل درمان کنید.

فصل ششم به توصیه‌های کاربردی کوچک و ارزشمندی پرداخته که برخی از این نکات از متن همین کتاب و برخی از آن‌ها از سایر متون گزینش شده تا شما را در امر یادگیری دانش رفتار جنسی یاری بیشتری نماید. برخی از این نکات را شاید پیش‌تر نه دیده و نه شنیده باشید. برای نگارش این فصل صدها مقاله علمی از سایت‌های معتبر اینترنتی مورد بررسی و گزینش قرار گرفته است. نگارش این فصل به تنهایی یک‌سوم زمان تدوین این کتاب را به

خود اختصاص داده است.

فصل هفتم فرهنگ‌نامه‌ای از واژگان مورد استفاده در حیطه سکسولوژی است. که به ویژه برای پژوهشگران، نویسندگان، متخصصان زنان، روان‌شناسان، روانپزشکان و سایر متخصصین کاربرد به سزایی دارد. اهمیت آن هنگامی بیشتر می‌شود که بدانید هیچ‌گونه منبع علمی ترجمه‌شده‌ای تاکنون به موضوعی مانند فرهنگ لغات رفتار جنسی نپرداخته است.

در نگارش این کتاب آن‌چه مدنظر بوده، کاربردی بودن این کتاب برای قشر متخصص و غیر متخصص بوده است. صرف نظر از سطح تحصیلاتتان می‌توانید در این کتاب نکات مفیدی جهت افزایش خشنودی جنسی‌تان بیابید. کوتاه سخن، این کتاب، با هدف ترویج فرهنگ درست رفتار جنسی با استناد به علم روان‌شناسی و برای استفاده عمومی به نگارش درآمده است.

با مطالعه این کتاب به پرسش‌های زیر پاسخ داده خواهد شد:

۱. چه فرقه‌هایی میان اندام‌های تناسلی زنانه و مردانه وجود دارد؟
۲. آیا مردان هم عادت ماهیانه دارند؟
۳. نقاط تحریک‌کننده بدن زن کجاست؟
۴. نقاط تحریک‌کننده بدن مرد کجاست؟
۵. آیا معاشرت جنسی در دوران بارداری زیان‌آور است؟
۶. اوج لذت جنسی یعنی چه؟
۷. اختلالات جنسی مردان و زنان کدامند؟

۸. ارگاسم چه جایگاهی در رفتار جنسی دارند؟
۹. انواع کاندوم و اصول استفاده از آن چگونه است؟
۱۰. چگونه افزایش حجم و طول آلت تناسلی مردانه.