

مریخ و ونوس در اتاق خواب

دکتر جان گری

مترجم:

لیلا رحمتی



سرشناسه : گری، جان، ۱۹۵۱ م.
John, Gray
 عنوان و نام پدیدآور : مریخ و ونوس در اتاق خواب/ جان گری؛ مترجم لیلا رحمتی.
 مشخصات نشر : تهران: شایگان کتاب، ۱۳۹۴
 مشخصات ظاهری : ۲۵۲ ص.
 شابک : ۹۷۸-۶۰۰-۹۵۷۹۳-۱-۰
 وضعیت فهرست‌نویسی : فیبا
 یادداشت : عنوان اصلی: **Passion and omance lasting to guid a: bedroom**
the in Venus and Mars
 عنوان دیگر : مریخی‌ها و ونوسی‌ها در اتاق خواب.
 موضوع : مردان -- رفتار جنسی
 موضوع : زنان -- رفتار جنسی
 موضوع : جنسیت
 شناسه افزوده : رحمتی، لیلا، ۱۳۶۰ - مترجم
 رده‌بندی کنگره : HQ۳۱/۴م۴گ۱۳۹۴
 رده‌بندی دیویی : ۹۱۲/۸۳۳
 شماره کتابشناسی ملی : ۴۰۲۰۸۱۳



انتشارات
شایگان کتاب

مویس و روس در اقیانوس خواب

نویسنده: جان گون

مترجم: لیلا رحمتی

ناشر: شایگان کتاب

نوبت چاپ: سوم / ۱۳۹۵ (اولین بار)

تیراژ: ۱۰۰۰ نسخه

چاپ و صحافی: منصوری

قیمت: ۱۳۵۰۰ تومان

ISBN: 978-600-95793-1-0

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۹۵۷۹۳-۱-۰

حق چاپ محفوظ است.

مرکز پخش: تهران، خیابان نواب، بالاتر از میدان جمهوری، خیابان کلهر غربی، پلاک ۲۳۸ واحد ۱

تلفن: ۶۶۹۱۹۹۴۶ - تلفکس ۶۶۹۱۹۹۶۳

email: shapigan_pubs@yahoo.com

فهرست

۷	سخن ناشر
۱۱	مقدمه
۲۱	یادداشت ویژه
۲۳	فصل اول - کسب مهارت برای رابطه جنسی شریک انگیز
۳۷	فصل دوم - شور و هیجان در رابطه جنسی
۵۱	فصل سوم - هنر برانگیختن
۶۳	فصل چهارم - توجه به رضایت زن
۸۷	فصل پنجم - زنان چون ماه هستند
۹۹	فصل ششم - لذت شتاب ورزیدن
۱۲۳	فصل هفتم - چرا رابطه جنسی زوج ها کاهش می گیرد
۱۴۷	فصل هشتم - چه گونه شعله هیجانات جنسی را روشن گردانیم
۱۶۱	فصل نهم - رابطه جنسی قطبی
۱۸۳	فصل دهم - رابطه جنسی مکانیکی در برابر رابطه خودجوش

فصل یازدهم - تک همسری شورانگیز	۱۹۷
فصل دوازدهم - تشریح اندام جنسی	۲۰۹
فصل سیزدهم - جادوی عشق را زنده نگاه دارید	۲۱۵

سخن ناشر

نمی‌خواهم را زور بزنید؛ ابتدا صدایم را بشنوید و سپس به سراغ متن اصلی کتاب بروید. حرف‌هایی دارم که اگر نگویم گلوله‌یی می‌شود بغض‌آلود در گلویم. این کتاب را به مترجم سپردم و از او خواستم با دقت تمام ترجمه‌اش کند نه به جهت آن‌که «شاید» بازار خوبی داشته باشد، بلکه بدان جهت که «شاید» در آنی باشد بحران جامعه ما را بالاخص جامعه کنونی ما را که دوران سنتی استاب‌زده پشت سر می‌گذارد و به دنیای مدرنیته و فراتر دنیای پسامدرنیته وارد می‌کند. در این دوران گذار جامعه ما دچار بحران است، بحران بی‌ریتی؛ نه به ریسمان استوار سنت چسبیده‌ام که به زن می‌گفت: «با تو سفید و خانه شوهرت می‌روی و با کفن سفید بیرون می‌آیی.» و نه آن تساهل و تسامح را داریم که همسرمان از جنبش‌های فمینیستی سر درآورد و دعوی برابری زن با مرد را که چه عرض کنم، دعوی برتری زن بر مرد را داشته‌اند. همین نگاه زن را دلیر و مرد را خشمگین و بی‌حوصله کرده است و این گونه است که آمار طلاق در جامعه ما به طرز تکان‌دهنده و حیرت‌آوری اوج گرفته است. در دنیای سنتی گذشته نه چندان دورمان، زن کم‌ترین حق را برای التذاذ جنسی جست‌وجو می‌کرد، خود را ابزاری می‌دید برای لذت‌جویی مرد و حتی تصور آن را هم نداشت که در این رابطه لذتی را

بجوید. از همان آغاز که به خانه باصطلاح بخت وارد می‌شد، زن در یک اندیشه بود: راضی و خوشنود نگاه داشتن شوهر و به دنیا آوردن فرزند. و چه نیکوتر می‌بود که فرزند پسر باشد. اکنون در دوران گذار به سوی مدرنیسم و یا شاید پسامدرنیسم، زن برای خود حقوقی می‌طلبد و اگر بر زبان نیاورد، در عمل نشان می‌دهد که دیگر ابزار جنسی برای مرد نیست که به تنای اوست. به همین روی در جای جای کتاب حاضر همتا و همسر یکسان آمده است. مرد به همان شدت که لذت بستر می‌جوید، زن نیز همان را جست و جوی می‌کند و آن‌گاه که مرد با نگاه سنتی و به شیوه پدر و پدربزرگش به زن می‌نگرد، که صرفاً باید آتش میل جنسی او را فرو نشانند و حقی برای زن نایل نباشد و هرگاه مرد اراده کند زن مطیعانه باید تسلیم شود، آن‌گاه است که او آزارش شود و برخلاف گذشته که بزرگ‌ترهای فامیل میانداری می‌کردند و نه تسلیم و نه رضا تشویق می‌کردند، نه تنها دیگر میانه را نمی‌گیرند که آستر اختلاف را نیز گاه تیزتر می‌کنند.

و امروز جمله‌یی بر سر زبان‌هاست که، درها به دختر خود می‌گویند: "ناراحتی! مهرت را بگیر و برگرد خانه پدرت. هر خودت را یک عمر اسیر مرد بی‌لیاقتی چون او بکنی!"

بی‌گمان لااقل در روزگار سعدی نازنین نیز همین اختلاف بوده است که آن عزیز شیرین‌سخن می‌گوید:

زن کز بر مرد بی‌رضا برخیزد صد فتنه و درد از آن سرا برخیزد
پیری که برنخیزد الا به عصا کی‌اش عصا برخیزد

و دعوا با حمایت خانواده‌های دختر و پسر از فرزندان خودشان، اوج می‌گیرد و به شیوه «آخرالدواء کن» صیغه طلاق جاری می‌شود و پریشانی و درد آغاز می‌گردد. ظاهر امر آن است که مرد راه خود را می‌رود و زن راه خود را. اما باید این جمله را این‌گونه اصلاح کرد: مرد راه کج خود را

می رود و زن راه کج خود را. و این گونه است که جامعه دچار بحران اخلاقی می شود، بحرانی که نگران کننده است. و کافی است که اندکی و فقط اندکی رویه بزرگ شده جامعه را کنار بزنیم و در زیر آن منجلابی عفن را مشاهده کنیم که قلب هر انسان صاحب دردی را به درد می آورد.

به روشنی دریافته ام که آگاهی نسل امروز ما نسبت به برقراری رابطه ی سالم، کار ساز و زندگی ساز بسیار اندک و گاه حتی گمراه کننده است و ورود رسانه های تصویری که امروزه در همه جا به آسانی در دسترس است، این ناآگاهی ها را تشدید کرده و گمراهی های بسیاری را موجب شده است. رویی از این معضل مستلزم آن است که هر دو سوی این زندگی مشترک یعنی مرد و زن به نیازهای یک دیگری بپردازند و به آن نیازها پاسخ گویند. و اکنون که نسل ما به سراغ رساله های بزرگان دین مان نمی رود تا همه آن چه در این باب ها به روشن ترین وجهی توصیه شده است، دریابند و گاه آثار ارزشمندی چون حلیه المتقین را به جد نمی گیرند و نیز حتی پدران و مادران خود را بسیاری از مسایل جنسی وقوف ندارند و شیوه های ارضای یکدیگر را نمی دانند و با این ناآگاهی ها، فرزندان خود را ناآگاه تر می گردانند. ناشر وظیفه خود می داند در مقام رسالتی که دارد در جایگاه یک مصلح اجتماعی و اخلاقی اثری را تقدیم جامعه کند که عمل به آن موجب استحکام بنیاد خانواده ای شود. به تکرار می شنویم که بزرگان ما گفته اند: لایه فی الدین بین اسلام همه آموزه ها را به روشنی عرضه داشته است و با خورسندی می نویسم: اثر حاضر به گونه یی شفاف و روشن همانند همان آثار جعندی آموزه های دینی مان کوشیده تا راهنمایی باشد که نه تنها پسران و دختران جوانی را که به تازگی پای به عرصه زندگی مشترک گذارده اند که سال مندان و پیران سالگان را رهنمون شود تا از نیروی ارزشمند جنسی

خود به بهترین وجهی در جهت کسب رضایت و خوشنودی همسران‌شان بهره‌گیرند و بر قوام و دوام خانواده خود بیافزایند. در جای جای کتاب آموزه‌هایی داده شده که زنان و مردان جوان با توجه به آن‌ها رفتارهای جنسی خود را اصلاح کنند تا زندگی شاد، پردوام و وفاتر از همه عاشقانه و وفادارانه داشته باشند. زندگی‌یی که غایت آرزوی آن قلم است.

www.ketab.ir

مقدمه

مرد تماس جنسی می‌خواهد، زن عشق و احساس.
گاه به نظر می‌رسد این دو، از دو کره متفاوت هستند، مرد از مریخ است و زن از ونوس در آثار خواب بدیهی است که مردان و زنان با یکدیگر تفاوت دارند. چقدر می‌دانیم چه گونه متفاوت هستیم. تنها از طریق درک و قبول تفاوت‌های جنسی و کم‌تر مشهود است که می‌توانیم به نزدیکی واقعی و رابطه عینی دست یابیم.

چرا رابطه جنسی تا این حد مهم است

همه وقوف داریم رابطه جنسی نزد مردان مهم است. در حالی که زنان رابطه عاطفی را مهم‌تر می‌دانند، اما عموماً نمی‌دانیم چرا بدون درکی عمیق‌تر از این تفاوت بنیادین، زنان عموماً اهمیت رابطه جنسی برای مردان را دست کم می‌گیرند و در بیش‌تر موارد آنان را موجودی سطحی می‌انگارند که فقط در طلب یک چیز هستند.

این داوری زنانه آرام و تلطیف می‌شود آن‌گاه که زن دریابد چرا بعضی از مردان به نظر می‌رسد فقط رابطه جنسی می‌خواهند. با درک عمیق‌تر از تفاوت‌های جنسی مبتنی بر شکل‌گیری ارگانیکی و شرایط تاریخی، زن به تدریج درمی‌یابد چرا برای بسیاری از مردان، تحریکات جنسی کلیدی

است که به زنان یاری می‌رساند با عواطف عاشقانه مرد رابطه برقرار کنند و این رابطه را بشناسد و به زبان روشن‌تر عشق را در وجود او بیابند. از طریق رابطه جنسی است که قلب مرد گشوده می‌شود و به او امکان می‌دهد که عشق را تجربه کند و نیز تشنگی برای عشق را. شگفتا این رابطه جنسی است که به مردی اجازه می‌دهد که نیاز به عشق را دریابد در حال که این احساس عشق است که به زن یاری می‌دهد تا نیاز به رابطه جنسی را در خود احساس کند.

مرد عموماً نیاز واقعی به عشق و رابطه عاطفی را درست درک نمی‌کند و چه بسا نه فقط فکر کند زن از این رابطه خودداری می‌کند و دریغ می‌ورزد.

وقتی مرد رابطه جنسی می‌خواهد و زن در حال و هوایی نیست که این رابطه را برقرار کند، او بی‌اینی زود در سوء تفاهم شده و فکر می‌کند زن او را پس زده است. او به طور غریزی درنمی‌یابد زن عموماً نیاز به عاطفه و عشق دارد و قبل از آن که تشنه رابطه جنسی شد تشنه رابطه عاطفی است.

درست همان طور که یک زن نیازمند رابطه مطلوب با نامزد خویش است می‌خواهد که دوست داشته شود و دوست باشد، یک مرد، رابطه جنسی طلب می‌کند. مسلماً مرد نیز می‌خواهد دوست داشته شود، اما به طریقی دیگر. اما قدرت‌مندترین شیوه برای یک زن که براند روح مرد را لمس کند و قلب او را بگشاید از طریق برقراری یک رابطه جنسی قدرت‌مند و باشکوه است.

چه چیزی رابطه جنسی را باشکوه و زیبا می‌گرداند

کمال مطلوب در رابطه جنسی آن است که می‌باید عشق وجود داشته باشد و ارتباط حامیانه در این رابطه مشاهده شود. این گام نخست است،

وقتی ارتباطات اثر می‌گذارد و کارگر می‌افتد همه آموزه‌های اتاق خواب که در این کتاب آمده به آسانی عملی می‌گردد.

اگر ارتباطات در رابطه‌ی مطلوب باشد، گوش سپردن و به کار بستن اندیشه‌ها و پیشنهادهای این کتاب به طور چشمگیری تمایلات را تقویت کرده و کیفیت جنسی را بهبود می‌بخشد. وقتی رابطه جنسی گرم‌تر شود به نادره کل روابط بهبود می‌یابد. از طریق یک بستر گرم، احساس شروع در مرد قدرت‌مندتر می‌شود و در نتیجه زن اندک اندک عشق را درمی‌یابد، بار چری را که چه بسا گم شده باشد.

و به طور خلاصه ارتباط و صمیمیت و محرمیت قوت و شدت می‌گیرد.

وقتی رابطه جنسی بهتر و صمیمانه‌تر می‌شود به ناگاه همه

ارتباطات به طور خودکار بهبود می‌یابد.

وقتی زوجی مشکلات ارتباطی دارند، اگر به جای آن‌که روی مشکلات خود متمرکز شوند، میان بر زده بطنه جنسی خوبی برقرار کنند؛ فوراً مشکلات‌شان کاهش می‌یابد. حال آن‌ها آسان می‌گردد برای حل و رفع مشکل ارتباطی به بهترین وجه ممکن رتبه‌بندی صمیمیت و محرمیت پایدار و ارتباط قوی‌تر، توصیه‌ی می‌کنم. ارتباط‌های مرا بخوانید. یعنی:

۱. چرا مادر نمی‌تواند به تو بگوید و پدر نمی‌داند.

۲. مردان مریخی، زنان ونوسی

در بیش‌تر موارد مؤثرترین شیوه برای تقویت یک رابطه خوب و مطلوب این است که ابتدا مهارت‌های بستر را برای ایجاد یک رابطه جنسی باشکوه و عالی بیاموزیم.

رابطه جنسی باشکوه و عالی قدرت‌مندترین شیوه برای گشودن قلب

یک مرد است و به او یاری می‌دهد مفهوم عشق را دریابد و آن را به زن بیان کند. رابطه جنسی خوب قلب زن را نرم می‌کند و به او کمک می‌کند تا به آرامش دست یابد و حمایت زوج خود را در سایر روابط و ارتباطات به دست آورد. این تلطیف و نرم شدن احساسات به طور چشم‌گیری به او امکان می‌دهد تا به شیوه‌ی ارتباط برقرار کند که همسرش سخن او را بدهد و هیچ موضع تدافعی پذیرا شود.

ارتباط خوب به نوبه خود بنیان و زمینه‌ی است برای آن‌که رابطه جنسی پر شوته و هیجان باقی بماند.

رابطه جنسی مطلوب و قدرت‌مندترین شیوه برای گشودن قلب یک مرد و یاری رساندن به او است تا عشق را درک و آن را به زن هدیه کند.

چرا کتاب دیگری در باب رابطه جنسی؟

در حالی که کتاب‌های مفیدی درباره کارکردهای جنسی وجود دارد، این کتاب این هدف را نشانه رفته است که رابطه جنسی شما را تضمین کند. از طریق شیوه‌های جدید برای برقراری ارتباط، می‌آموزید چه گونه رابطه جنسی را در مسیری بیاندازید که هر دوی شما یعنی خودتان و همسران کاملاً ارضا شوید و از این رابطه راضی برآید.

به علاوه تفاوت‌های فیزیکی و روانی مرد و زن را به شیوه‌ی بررسی کرده‌ایم که به شما یاری می‌دهد کدام اقدام و حرکت برای همسران بهترین است.

بیش‌تر کتاب‌ها بر این نکته تأکید دارند که مردان و زنان از نظر فیزیکی و جسمانی چه می‌خواهند، اما تعداد اندکی از آن‌ها به نیازهای مهم روانی نیز توجه دارند. این کتاب مردان و زنان را به سوی کمال و اوج ارتباطات جنسی چه از نظر جسمانی و چه از نظر روانی سوق می‌دهد.

نه تنها مردان که زنان نیز سپاس‌گزار می‌شوند که این اطلاعات را کسب کنند ولی نشاط زنان به خصوص در بستر و خارج از بستر به مراتب قوی‌تر خواهد بود، من نامه‌های بسیاری از زوج‌هایی دریافت داشته‌ام که در سمینارهایم شرکت جسته‌اند و آنان گفته‌اند که از رابطه جنسی‌شان بیش‌ترین لذت را برده‌اند که پیش از این چنین تجربه‌ی نمی‌داشته‌اند. در مواردی این زوج‌ها چندین سال بوده است که ازدواج کرده‌اند، حتی در موردی زن و شوهری پس از سی سال زندگی مشترک تازه مفهوم لذتبخشی این رابطه را دریافته‌اند.

مهارت‌های پیش‌رفته، آواز، خواب

امروزه زنان بیش از گذشته از روابط جنسی انتظار دارند. در گذشته رابطه جنسی در وهله نخست شیوه‌ی بود که زن، شوهر خود را ارضا و اغنا می‌کند. نزد بسیاری از مادران این رابطه جنسی، کوششی بود که او برای شوهرش نه برای خودش به عمل می‌آورد.

اما اکنون که شیوه‌های کنترل تولیدمثل مطمئن‌تر شده و در دسترس‌تر قرار گرفته و جامعه خواست‌ها و نیازهای جنسی زن را بیش از گذشته قبول کرده، زنان اجازه بیش‌تری یافته‌اند تا در عواطف و روابط جنسی خود کندوکاو کنند و لذت بجویند. نزد بسیاری از زنان گرایش به وابسته‌نشدن به مسایل جنسی بازتابی از نیاز آنان به یافتن تعادلی روانی از طریق ارتباط دادن به جنبه زنانگی خود است.

زنان که همه روزه خود را در قلمرو کارهایی مشاهده می‌کنند که عمدتاً قلمرو کار مردانه است، نیز می‌خواهند آن‌گاه که به خانه قدم می‌گذارند «همسر»شان به آنان با عشق خوش‌آمد گوید. آن‌ها می‌خواهند رابطه جنسی برای‌شان لذت به ارمغان آورد. رابطه جنسی باشکوه و مطلوب،

زن را همان قدر خوشنود و راضی می‌کند که شوهرش را. برای مقابله با فشارهای محیط کار نه تنها مرد نیاز به حمایت زن خود دارد که زن نیز. از طریق فراگیری مهارت‌های ارتباطی مردان و زنان این مشکل را می‌توانند در کنار هم و با هم حل و رفع کنند.

در هر حال نیاز به مهارت‌های اتاق خواب است؛ تا مردی بتواند هر سر خود را آن‌گونه که او می‌خواهد راضی کند مهارت‌های سنتی مردان و زنان که آن‌ها بدان عمل می‌کرده‌اند، دیگر کهنه و منسوخ شده است. این کافی نیست که مردی شیوه خود را با همسرش به کارگیرد، او بیش از این می‌خواهد. او نیز نیاز دارد که ارضا شود. مرد نیز باید بیاموزد تا چه‌گونه زن را به اوج رسیدن به ارضا و انزال برساند.

درست همان‌طور که یک زن بیش‌تر می‌خواهد، یک مرد نیز بیش‌تر می‌خواهد، مردها نمی‌خواهند در ارتباط‌های جنسی‌شان تمایلات‌شان را رها کنند. بیش از پیش زنان در پاشویی‌شان خواستار طلاق می‌شوند آن‌گاه که رابطه خالی از شور و هیجان است. مردان، دیگر مایل نیستند به شیوه سنتی نیازهای جنسی خود را ارضا کنند. همان‌گونه که زن حاضر نیست تنها برای حفظ انسجام خانواده از نیازهای خود درگذرد و آن را سرکوب کند. ایدز و دیگر بیماری‌های مقاربتی به مراتب بیش‌تر از گذشته روابط خارج از چارچوب خانواده را خطرناک کرده است. یک مرد روزی مایل است همسرش برای رابطه جنسی به نوعی ارزش قابل شود که به او امکان دهد ارتباط خود را با او به شیوه‌ی پرهیجان و پرشور حفظ کند.

برای نیل به این هدف مهارت‌های پیشرفته اتاق خواب برای مرد و زن هر دو ضروری است.

در نخستین دوازده فصل مریخ و ونوس در اتاق خواب در این باب سخن می‌گوییم که چه‌گونه می‌توان تماس جنسی در بستر را به اوج رساند و سپس در

فصل سیزدهم به اهمیت عشق و احساس عاطفی در خارج از اتاق خواب می‌پردازیم تا بتوان هیجان‌ات و عواطف جنسی را زنده نگاه داشت.

چرا زوجها ارتباط جنسی خود را متوقف می‌کنند؟

بسیار متداول است که زوجها پس از چند سال زندگی مشترک، یکی از آنان ارتباط جنسی را متوقف می‌کند اگرچه یکی از آن دو طرف احساس می‌کند که گویی اشتیاق خود را به رابطه جنسی از دست داده است. این بی‌اشتیاقی صرفاً به دلیل فقدان برخی شرایطی است که جهت برقراری رابطه جنسی؛ ضروری است.

در سراسر کتاب، ریچ و ونوس در اتاق خواب به تفصیل به بررسی نیازهای متفاوت پرداخته‌ایم. در بیش‌تر موارد زنان و مردان نمی‌دانند نیازهای آنان کدام است و آنچه‌اگر نه باید به آن‌ها پاسخ داده شود. شگفتا در سمینارهای من عموماً این زنان هستند که در فاصله بین دو نشست نرد من می‌آیند و یادآور می‌شوند شرهران‌شان دیگر تمایلی به ارتباط جنسی نشان نمی‌دهند. بدیهی است این غیرمعمول نیست که مردان بیش از زنان‌شان تمایل جنسی داشته باشند، اما مهم نیست که کدام یک از دو زوج میل جنسی را از دست می‌دهد. هیجان‌ات - جنس با پیشرفت مهارت اتاق خواب قابل بازگشت است.

چه‌گونه این کتاب را با همسران سهیم شوید

این کتاب زبانی سرگرم‌کننده دارد و ابداً تکنیکی نیست. تعمداً بسیاری از فصول را خیلی کوتاه گرفته‌ام به نوعی که می‌توانید کتاب را کنار گذارده و مهارت‌های اتاق خواب را به کار گیرید.

اگر زنی به مردی خواندن این کتاب را پیشنهاد می‌کند، این پیشنهاد

بدان معناست که او این پیام را به مردش می دهد که دچار ناتوانی است و آن مرد به این کتاب نیازمند است یا آن که زن می خواهد زندگی جنسی شان را بهبود بخشد. این پیشنهاد به نظر می رسد متضمن این پیام یا معنا نیز می تواند باشد که رابطه جنسی شان به حد کفایت مطلوب نیست یا این که لازم است وضع بهتری پیدا کند که طبعاً این رویکرد موجب آزادی مرد می شود.

به بنای این برخورد بهتر است بگوید: "بیا کتابی درباره مسایل جنسی بخوانیم، خوشش به واقع لطفی دارد." یا "این کتاب به واقع یک کتاب سکسی است، با هم بخوانیمش." و مرد اگر ببیند که همسرش می خواهد در کنار او چیزی جدید را بیازماید، رویکرد مثبت تری نشان خواهد داد.

وقتی مردی به زنی پیشنهاد خواندن این کتاب را می دهد، او باید همین شیوه را اتخاذ کند، اما مراقب باشد بر پیشنهاد خود پافشاری و اصرار نورزد. اگر زن مقاومت نشان داد، او می تواند خودش به تنهایی بخواند و بسیاری از تکنیک های آن را به کار بندد. وقتی در به کارگیری این تکنیک ها موفق شد، آن وقت زنش به خواندن کتاب تمایل نشان خواهد داد.

در هر مورد در صورتی که یکی از دو زوج مقاومت نشان داد با مهربانی بگویید باشد و خودتان آن را بخوانید. سرانجام مرد نسبت به آن چه زن می خواند علاقه نشان می دهد آن گاه که مشاهده می کند همسرش در ارتباط جنسی فوق العاده شده است به همین ترتیب زن توجه بیش تری نشان خواهد داد آن گاه که مشاهده می کند، شوهرش مهارت های تازه یی کسب کرده است.

اگر همسران تعلقی به خواندن کتاب نشان نمی دهد، فقط آن را در گوشه یی در اتاق خواب یا در دستشویی در دسترس بگذارید و طبعاً کنج کاوی او را و خواهد داشت. چه بسا در خلوت خود بهتر آن را مطالعه کند. با صدای بلند خواندن این کتاب در کنار همسران می تواند یاری تان

دهد تا عواطف‌تان را درباره مسایل جنسی به آسانی بیان کنید. با نشاط دادن به صدای‌تان و با پراشتیاق کردن آوای کلام‌تان به هنگام خواندن پاراگرافی که در نظرتان مهم می‌نماید، این شوق را در او پدید آورید که کتاب را بخواند. به شیوه‌ی مثبت می‌توانید او را در اندیشه‌ها و عقایدی سهیم سازید که از بیم آن‌که نگاه بازدارنده و انتقادی داشته باشد، از بیان آن خودداری کرده‌اید. مشاهده مطلبی که چاپ شده آسان‌تر مورد قبول واقع می‌شود.

ریکارد دیگر این است که هر یک از همسران خود به تنهایی کتاب را بخوانند. آن‌گاه به کارگیری آن را آغاز کنند، سرانجام این روش موجب بهبود ارتباطات شده و چه بسا شرایطی را پدید آورد که با هم با صدای بلند بخش‌هایی که خوش‌شان می‌آید، برای یک‌دیگر بخوانند.

چه بسیار مواردی که بیان آن‌چه در رابطه جنسی دوست می‌دارد مردد باشد، برای این‌که نمی‌تواند شوهرش دستورالعمل‌ها و شیوه‌های او را به طور مکانیکی انجام دهد. مطالعه مهارت‌های مختلف در امور جنسی مسلماً به مرد و زن شیوه‌های مختلفی برای آزمودن و تجربه کردن به دست می‌دهد. این تازگی می‌تواند به زوج‌ها در کسب تجربیات جدید احساسی و هیجانی کمک کند. هدف از این کار تنها آموزش نیست که الهام بخشیدن نیز هست.

بعضی از مردان می‌گویند آن‌چه را در رابطه با امر جنسی به زنان مربوط می‌شود، می‌دانند، اما چه خوب است آن آگاهی را با این شیوه مطلوب یادآور شوند. همین سخن گفتن درباره امور جنسی به مطالعه این کتاب شور و هیجان تازه‌یی را در شخص پدید می‌آورد و هیجانات جنسی را تقویت می‌کند. توصیه می‌کنم پس از آزمودن برخی از این راه‌کارها، هر زوجی ممکن است گاه‌گاهی درباره ترجیحات خود سخن بگوید. برخی از این مهارت‌ها یا روش‌ها ممکن است برای شما خوش‌آیند باشد ولی برای همسران خوش‌آیند نباشد.

در مواردی در طول زمان، همسران ممکن است تغییر کند و اندک اندک روشی را بیسند و روش‌های دیگر را کنار بگذارند. خیلی مهم است که چیزی را بخواهید که همسران را ناراحت نکند و کاری را نکنید که او تمایلی نداشته باشد.

رابطه جنسی، هدیه‌ی گران‌قدر است که دو نفر می‌توانند وقتی به یک‌دیگر علاقه‌مند و عاشقند به یک‌دیگر تقدیم کنند. بهترین شیوه آن است که اطلاعات را کسب کنند و آن وقت هر طور که دوست دارند عمل کنند، درست مثل آن است که از یک بوفه غذای مورد علاقه خود را برمی‌گیرد. غذای را که عده‌ی دوست دارند، عده‌ی ممکن است دوست نداشته باشد. سرگز نخواهید همسران را متقاعد کنید که او نیز باید پوره سیب‌زمینی دوست داشته باشد؛ وقتی ندارد.

برای این‌که با گذشت زمان، رابطه جنسی و هیجانات ناشی از آن تقویت شود، بسیار مهم است که خواه‌ها و تمایلات جنسی‌تان، مورد دآوری و انتقاد قرار نگیرد. همواره باید بکوشیم بدون دآوری در روشی به رابطه جنسی روی آوریم.

من این کتاب را به عنوان یادآوری نکاتی است که بسیاری از شما به طور غریزی آن را می‌دانید. شخصاً از فواید آن چه پست‌ها داده‌ام بهره‌ها برده‌ام، همان طور که ده‌ها هزار نفری که در سمینارهایم شرکت کرده‌اند یا با من مشورت داشته‌اند این سخن را تأیید کرده‌اند. امیدوارم از این کتاب بهره‌گیری و لذت ببرید و در شب و روزهای آینده هم چنان این لذت تداوم یابد.

رابطه جنسی مطلوب هدیه‌ی است به کسانی که عشق می‌ورزند و رفتاری حامیانه نسبت به همسر خود دارند. رابطه جنسی مطلوب یک پاداش است و شما شایستگی دریافت آن را دارید.

جان‌گری

آوریل ۱۹۹۴

یادداشت ویژه

این کتاب برای همسرانی است که رابطه تک همسری دارند، اگر شما نسبت به همسر خود وفادار نیستید یا رابطه تک همسری ندارید یا اگر قطعاً و صد در صد مطمئن نیستید که همسران مبتلا به ایدز نیست، برای سلامت خودتان و احترام به همسران، باید رابطه جنسی امنی برقرار کنید. کتاب‌های بسیاری وجود دارد که آموزش‌تان می‌دهد چه گونه رابطه جنسی امن و بدون خطر برقرار کنید. آن‌که، اشتیاق و لذت را از دست بدهید و من اصرار می‌ورزم که یاد بگیرید - به طور خود را از ویروس ایدز و سایر بیماری‌های مقاربتی در امان نگاه دارید.

به خصوص برای زنان مهم است که مراقبت‌های لازم و احتیاطات ضروری را به عمل آورند.

در ارتباط با جنس مخالف زنان بیش از مردان در خطر ابتلا به ویروس ایدز هستند، زیرا به هنگام نزدیکی اگر ویروس در اسپرم مرد وجود داشته باشد، از طریق پارگی‌های بسیار ظریفی که در دهانه رحم ظاهر می‌شود، وارد جریان خون می‌گردد. پارگی‌های ظریف در تماسی جنسی امری طبیعی است.

گاه زنان با مشکل مواجه می‌شوند که همسرشان راتشوئیک کنند که از کاندوم استفاده کند تا او را در برابر خطر مصون دارد.

زنان باید متوجه باشند که سلامت آنان مهم‌تر از آن است که کمی از لذت همسرشان کاستی گیرد. امروزه به جهت استفاده از کاندوم انواع مختلف آن و نیز انواع تسهیل‌کننده‌هایی که شدت حساسیت و لذت را حفظ می‌کند و شیوه‌های لذت‌بخشی در استفاده از کاندوم نیز وجود دارد. به علاوه وقتی حساسیت مردی با استفاده از کاندوم کاستی می‌گیرد، او می‌تواند بهتر مانع از زودارضایی قبل از ارضا شدن زنش شود و با این شیوه آن‌گونه که در فصل ۹ کتاب گفته‌ام، خروج اسپرم نیز می‌تواند قوی‌تر شود.

مردان باید بدانند برای هر زنی بسیار دشوار است که راحت و آرام باشد و به همسرش اعتماد کند وقتی نگران مبتلا بودن مردش به ویروس ایدز یا هر نوع بیماری مقاربتی با حتی نگران بارداری است. در اوج هیجانات جنسی برای مرد آسان است که نتایج عمل خود را فراموش کند، اما اگر بپذیرد مسئولیت مراقبت از همسرش در هر زمان، بر عهده اوست آن زن او را ستایش می‌کند و به هنگام رابطه جنسی بسیار گرم‌تر خواهد بود، زیرا احساس امنیت و سلامت و همچنین ضابطه در این رابطه است.

اگر در یک رابطه جنسی متعهدانه و تک‌همسری هستید حداقل بعد از شش ماه باید یک آزمایش HIV بدهید (در بیش‌تر موارد تا شش ماه وجود ویروس در آزمایش خون مشاهده نمی‌شود، از دکترتان یا درمانگاه بخواهید که از خودتان و همسرتان آزمایش به عمل آورد).