

به نام پروردگار مهربان

# همسر من

مهارت آموزی در روابط زناشویی و جنسی

**مؤلف**

دکتر عفت السادات مرقاتی خویی

عضو هیأت علمی

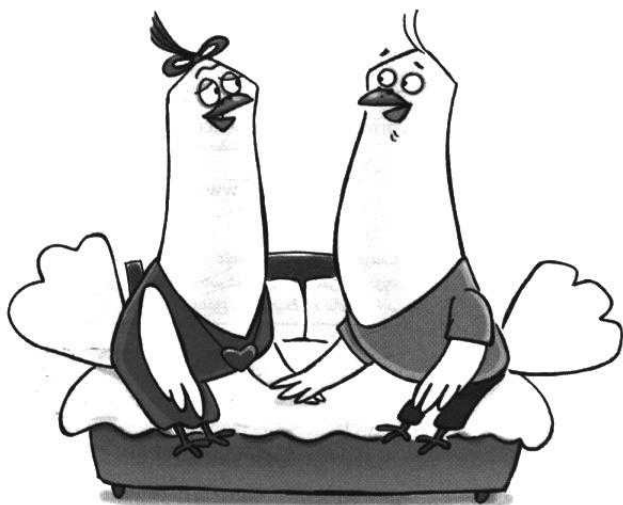
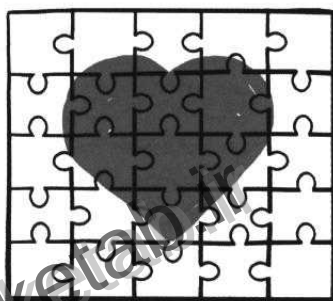
دانشگاه علوم پزشکی تهران

دکتری تخصصی ارتقاء سلامت (سکسولوژیست)

فلوشیپ اعتیاد و رفتارهای پر خطر جنسی

**تصویرگر**

لاله ضیائی



سرتاسره: مرقاتی خوئی، عفت‌السادات - عنوان و نام پدیدآور: همسر من: مهارت آموزی در تعاملات جنسی و زناشویی / شناسه افزوده: ضیائی، لاله ۱۳۶۳، تصویرگر: مشخصات نشر: تهران: مهرسا، ۱۳۹۳. مشخصات ظاهری: ۱۵۶ ص. مصور / رنگی، جدول (رنگی)، شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۶۵۹۱-۶۱۰۴ وضعیت فهرست نویسی: فیبا / موضوع: امور جنسی - آموزش / شناسیه افزوده: مرکز ملی معالقات اعتبار دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی تهران - رده بندی کنگره: ۱۳۹۳ م/۴ HQ۳۱ رده بندی دیویی: ۶۱۳/۹۶ شماره کتابشناسی ملی: ۳۶۴۹۷۲۴

# همسر من

مهارت آموزی در روابط زناشویی و جنسی

۱۵۷۷۵۸۹

ناشر ..... مهرسا  
مؤلف ..... دکتر عفت‌السادات مرقاتی خوئی  
تصویرگر ..... لاله ضیائی  
مدیر تولید ..... معصومه گرشاسبی  
مدیر هنری ..... محسن فرهادی  
صفحه‌آرایی ..... سعیده زائری  
ویراستار ادبی ..... سمیه حیدری  
شابک ..... ۹۷۸-۶۰۰-۶۵۹۱-۶۱-۲  
نوبت و سال چاپ ..... پنجم - ۱۴۰۰  
شمارگان ..... نسخه ۱۰۰۰

قیمت ..... ۴۰۰۰۰ تومان

مرکز پخش: خ انقلاب، دوازده فروردین، کوچه مینا، پلاک ۳۳، ط ۱  
تلفن واحد فروش: ..... ۰۲۱-۶۶۴۸۱۹۸۹  
تلفن واحد تولید: ..... ۰۲۱-۶۶۴۸۲۸۱۳  
ارسال رزومه جهت همکاری با عنوان مؤلف، مترجم، تصویرگر، صفحه‌آرا  
و گرافیکست به ایمیل ..... prm.mehrsa@gmail.com

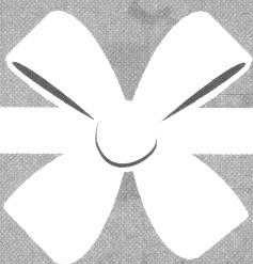
www.mehrsa.org

www.instagram.com/mehrsa\_pub

@mehrsapub

کلیه حقوق مادی و معنوی این اثر متعلق به انتشارات مهرسا می‌باشد. هرگونه برداشت از مطالب این کتاب اعم از مقاله، سیدک، جزوه آموزشی و... بدون مجوز کتبی از ناشر ممنوع بوده و پیگرد قانونی دارد.





کتاب همسر من و پاداش اخروی آن را به پدر  
بزرگوارم، آیت‌الله سید جعفر مرقاتی خویی  
(رحمت الله علیه) و مادر سیده‌ام تقدیم می‌کنم  
که پا گذاشتن در مسیر تخصصی حوزه‌ی علوم  
پزشکی را برایم ممکن ساختند تا بتوانم در این  
راه، انسانیت، شفافیت و معنویت را تمرین کنم.  
متولد شدن و رشد کردن در خانواده‌ای روحانی،  
امتیازهای فراوانی دارد که از جمله‌ی آنها انتخاب  
آگاهانه‌ی زندگی علمی و حرفه‌ای برای نویسنده‌ی  
این کتاب بوده است.

رشد یافتن در این مسیر، همراه با تکامل شخصیت  
علمی و تخصصی، نویسنده را در راه ترقی قرار  
داد که حاصل آن کسب دانش، مهارت و هنر  
رفتارشناسی جنسی بود.



فصل اول: مهارت آموزی در روابط  
زناشویی ۱۱



فصل دوم: ارتباط موثر همسران ۱۲



فصل سوم: برقراری ارتباط موثر ۲۹

فصل چهارم: آناتومی و عملکرد  
ارگان های جنسی - باروری ۳۹



فصل پنجم: واژگان و الگوهای  
پاسخ جنسی انسان ۵۵

فصل ششم: مهارت در ارتباطات  
جنسی ۷۱



فصل هفتم: بهداشت جنسی ۸۲



فصل هشتم: روابط جنسی در  
دوران بارداری ۹۹



فصل نهم: مشکلات جنسی ۱۱۳



فصل دهم: سلامت جنسی مردان ۱۳۳

فصل یازدهم: پاسخ به چند سوال  
رایج جنسی ۱۴۱



دکتر عفت‌السادات مرقاتی خویی، دارای دکترای تخصصی در ارتقای سلامت جنسی با تاکید بر سکسولوژی از دانشگاه نیوساوت ویز استرالیا، با حدود دو دهه تجربه به عنوان آموزش‌دهنده‌ی جنسی، مشاور درمانگر مشکلات جنسی و محقق در حوزه‌ی سلامت جنسی است. وی بر توانمندسازی افراد تأکید فراوان دارد تا به خودشناسی جنسی برسند و زندگی جنسی باکیفیت و سالمی داشته باشند.

دکتر مرقاتی خویی، علم رفتارهای جنسی را در قالب ارزش‌ها و هنجارهای جامعه‌ی دینی و فرهنگی خود ارائه می‌دهد. وی معتقد است ارائه‌ی موضوعات جنسی بدون ساختار مبتنی بر ارزش‌های بومی، نه تنها کمک‌کننده نخواهد بود، بلکه ممکن است موجب تعارض شود و آسیب‌زا باشد. هدف و رسالت این نویسنده ایجاد تحول در موضوعات جنسی در فرهنگ جامعه‌ی ایرانی است، به گونه‌ای که هموطنان با ورود به این موضوعات بتوانند در قالب هنجارهای ارزشی خود سکوت جنسی را بشکنند و قادر باشند از توانمندی و ظرفیت‌های جنسی خود در جهت استحکام روابط زناشویی و تعاملات خود بیشترین بهره را ببرند. درباره‌ی رفتارهای جنسی خود یاد بگیرند، آن‌ها را به درستی بشناسند و محرک‌ها و رفتارهای جنسی خود را به خوبی مدیریت کنند. صحبت کردن درباره‌ی موضوعات جنسی آسان نیست، از این رو رسالت نویسنده‌ی این کتاب توانمند کردن زوجین در بیان ساده‌ی انتظارات، علایق و خواسته‌های جنسی آن‌هاست تا بتوانند از بروز مشکلات جنسی پیشگیری کنند یا در صورت تجربه کردن مشکلی، به سادگی از منابع و مراجع ذی‌صلاح کمک بگیرند.

ابتدا تشکر بی‌شائبه‌ی خود را تقدیم استادم، پروفیسور جولیت ریشر<sup>۱</sup> می‌کنم که گام به گام مرا وارد دنیای سکسولوژی کرد. او با علم، مهارت و ویژگی‌های فردی خود، مرا با رفتارهای جنسی انسان آشنا کرد. بدون آن که به فرهنگ جنسینگی و ارزش‌ها و هنجارهایم خدشه‌ای وارد شود، با او کار کردم؛ حتی زمانی که صحبت کردن در این حوزه برایم دشوار بود. سپاس صمیمانه‌ی خود را تقدیم همکار گرامی‌ام، آقای دکتر حامد اختیاری می‌کنم که با قدرت ایده‌پردازی و ابتکار مثال‌زدنی خود مسیر نگارش و تحریر این مجموعه را برایم طراحی و تسهیل کرد. تالیف این مجموعه دشوار می‌شد اگر حمایت و پشتوانه‌ی قوی زنان دیگر را نداشتیم. تشکر می‌کنم از تمام زنانی که در انتشارات مهرسا به شکلی از تالیف من حمایت کردند و در مسیر انتشار آن یاری رساندند؛ به ویژه خانم معصومه گرشاسبی که در هر ملاقات، علاوه بر انجام مسئولیتشان، با اقتدار و ذکاوت از تکمیل و به سرانجام رسیدن این اثر به گرمی حمایت کردند.

www.ketab.ir

بسیار خرسندیم که شما از این مجموعه به عنوان کتاب راهنما استفاده می‌کنید تا الگوی روابط زناشویی خود را شناسایی و تعیین کنید. بهتر است بدانید آنچه در روابط صمیمانه و نزدیک بین شما و همسران درست است و آنچه مورد نیاز خودتان می‌باشد، باعث رضایت و لذت شما در روابط زناشویی می‌شود. تحریر این کتاب فرصت مغتنمی برای من بود و امیدوارم خواندن و استفاده از آن در زندگی‌تان ارزشمند و مفید باشد.

موضوعات این کتاب به شما کمک می‌کند الگوی جنسی خود را در زندگی بعد از ازدواج کشف و تضمین کنید، به گونه‌ای که بتوانید به روابط زناشویی خود انرژی بخشید و رابطه‌ی بین خود و همسران را مستحکم‌تر کرده، به افزایش رضایت از ازدواج و روابط زناشویی کمک کنید. در این مجموعه، ابعاد گوناگون زندگی زناشویی شما مانند روابط عمومی بین شما و همسران، زندگی جنسی، وقایع زندگی باروری شما و رفتارهای جنسی را مورد بحث قرار داده‌ایم. این کتاب به شما کمک خواهد کرد که بیاموزید چگونه با همسر خود رابطه‌ای مؤثر و مثبت ایجاد کرده، آن را حفظ کنید و در روابط زناشویی خود انتظارات واقع‌بینانه‌ی جنسی داشته باشید.

از شما می‌خواهم موضوعات را به دقت مطالعه کرده، به اهداف فصول دقت کنید، تکالیف را انجام دهید و خود را نیز ارزیابی نمایید. فراموش نکنید، تعاملات و رفتارهای جنسی، ابتدایی‌ترین مقوله‌ای است که در پیوند ازدواج در ذهن زوجین به وجود می‌آید، اما متأسفانه آخرین موضوعی است که دو نفر درباره‌ی آن صحبت می‌کنند. مطمئناً شما تمام ابعاد زندگی زناشویی خود را در مراسم و فرایند پیش از ازدواج ارزیابی کرده‌اید و برای آن برنامه‌ریزی‌های کوتاه‌مدت و درازمدت داشته‌اید، اما مطمئن نیستم راجع به شیوه‌ی زندگی جنسی خود اقدامی کرده باشید.

نخستین گام برای تعیین سبک زندگی زناشویی، شناخت جنسی دو نفر از یکدیگر است که باید خیلی پیش‌تر از شب زفاف اتفاق بیفتد. اگر چه مباحث حوزه‌ی تعاملات جنسی در فرهنگ دینی و ایرانی ما همواره مورد توجه بوده، در جامعه‌ی کنونی ما کم‌تر به آن پرداخته شده است. این کاستی ممکن است دلیلی برای توانمندی ناکافی افراد در شکل دادن سبک زندگی جنسی سالم و باکیفیت و مدیریت زندگی جنسی آن‌ها باشد. مغفول ماندن موضوعات حوزه‌ی جنسی، نه تنها زوجین، بلکه حتی متخصصان و کارشناسان حوزه‌ی سلامت جنسی را با کمبود منابع مواجه ساخته است.

- افراد در شرف ازدواج و کسانی که به تازگی ازدواج کرده‌اند.
- زوجینی که وارد زندگی مشترک زناشویی شده‌اند و مشکلات یا اختلالات جنسی جدی ندارند و در جستجوی راه‌هایی هستند تا سبک زندگی جنسی خود را شناسایی کنند، آن را ارتقا دهند و کیفیت بالای زندگی جنسی و روابط زناشویی خود را حفظ کنند.
- زوجینی که در حفظ ازدواج و زندگی زناشویی خود جدی و مصمم هستند، اما زندگی جنسی آن‌ها با مشکلاتی مواجه است که موجبات نارضایتی آن‌ها را فراهم کرده است و آن‌ها به دنبال راه‌وروش‌هایی هستند تا تعاملات و روابط جنسی خود را احیا و رضایت بخش کنند.
- بزرگ‌سالانی که از نظر دانش و آگاهی جنسی احساس کمبود می‌کنند و می‌خواهند قبل از ورود به زندگی جنسی مشترک، خود را توانمند سازند.
- زوجین با سنین بالا که دریافت‌اند روش زندگی جنسی آن‌ها به ارتقای کیفیت روابطشان کمک نمی‌کند و احساس می‌کنند باید سبک زندگی خود را تغییر دهند یا بهتر از قبل کنند.

این کتاب راهنما برای یاری رساندن به زوجین، در درجه‌ی نخست و نیز برای علاقه‌مندان و متخصصان در جهت گسترش و اجرای آموزش جنسی - باروری به تحریر درآمده و به‌طور کلی برای تمام سازمان‌های آموزشی و کارکنان حرفه‌ای مربوط به آن قابل استفاده است.

#### **این کتاب بر مبنای فرضیات ذیل نوشته شده است:**

- رفتارهای جنسی در زندگی انسان امری بنیادین است؛ زندگی جنسی دارای ابعاد جسمی، روانی، اجتماعی، معنوی، اقتصادی، سیاسی و فرهنگی است.
- رفتارهای جنسی بر اساس جنسیت (مذکر و مؤنث) متفاوت است.
- تنوع رفتارهای جنسی، امری بنیادین است.
- اصول هدایت‌کننده و کنترل‌کننده‌ی رفتارهای جنسی در فرهنگ‌های مختلف، متفاوت است. برخی از رفتارهای خاص، مورد علاقه و قابل قبول است، در حالی که بعضی دیگر ناپسند و نامناسب به شمار می‌آید. این بدان معنا نیست که رفتارهای غیرقابل قبول اتفاق نمی‌افتند یا نباید راجع به آن‌ها صحبت کرد.