

هو العلم

مريخ و ونوس

در اتاق خواب

(زناشویی درمانی جنسی)

راهنمای کاربردی زوجین برای تداوم عشق

و

رابطه جنسی سالم، متعهدانه و عاشقانه

نویسنده:

دکتر جان گری

مترجمان:

دکتر روح ا...بای

دکتر فاطمه بای



سرشناسه: گری، جان، ۱۹۵۱ - م. / Gray, John

عنوان و نام پدیدآور: مریخ و ونوس در اتاق خواب (زناشویی درمانی جنسی): راهنمای کاربردی زوجین برای  
تداوم عشق و ... / نویسنده جان گری؛ مترجمان روح الله بای، فاطمه بای.

مشخصات نشر: تهران: دانژه، ۱۳۸۸.

مشخصات ظاهری: ۲۴۰ ص.

شابک: ۵-۸۳-۵۰۷۰-۶۰۰-۹۷۸

وضعیت فهرست‌نویسی: فیا

یادداشت: عنوان اصلی: Venus in the bedroom a guide to lasting romance and passion / Mars and

موضوع: زناشویی - مسایل جنسی / موضوع: مردان - رفتار جنسی

موضوع: زنان - رفتار جنسی / موضوع: جنسیت / موضوع: صمیمیت

شناسه افزوده: بای، روح الله، مترجم

شناسه افزوده: بای، فاطمه، مترجم

رده‌بندی کنگره: ۱۳۸۸ HQ ۳۱ / ۴۴۴

رده‌بندی دیوئی: ۶۱۳/۹۶

شماره کتابشناسی ملی: ۱۷۲۱۶۲۹

عنوان: مریخ و ونوس در اتاق خواب (زناشویی درمانی جنسی)

نویسنده: دکتر جان گری

مترجمان: دکتر روح الله بای - دکتر فاطمه بای

صفحه‌آرا: گروه گرافیکی ارشیا

مدیر تولید: داریوش سازمند

ناشر: دانژه

شمارگان: ۱۱۰۰ نسخه / قطع: وزیری

لیتوگرافی و چاپ: چاووش / شریف نو

نوبت چاپ: سی و چهارم - ۱۴۰۲ / سی و پنجم - ۱۴۰۳

شابک: ۵-۸۳-۵۰۷۰-۶۰۰-۹۷۸

این اثر مشمول قانون حمایت مؤلفان و مصنفان و هنرمندان مصوب ۱۳۳۸ است. هر کس تمام یا قسمتی از این اثر را بدون اجازه نشر یا پخش یا عرضه کند مورد پیگرد قانونی قرار خواهد گرفت.

تهران: خیابان استاد مطهری - خیابان سلیمان خاطر (امیراتابک)، کوچه اسلامی، شماره ۴/۲  
کدپستی: ۱۵۷۸۶۳۵۸۱۱ صندوق پستی: ۴۱۴۶-۱۴۱۵۵ تلفن: ۸۸۸۴۶۱۴۸ - ۸۸۸۴۷۵۴۳ تلفکس: ۸۸۸۱۲۰۸۳

دفتر پخش دانژه: ۶۶۴۷۶۳۷۵ - ۶۶۴۶۲۰۶۱ www.danjehpub.com - info@danjehpub.com

قیمت: ۲۱۵۰۰۰ تومان

## فهرست مطالب

| صفحه                                                              | عنوان                                                  |
|-------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|
| ۹                                                                 | پیش‌گفتار مؤلف .....                                   |
| ۱۱                                                                | پیش‌گفتار مترجمان .....                                |
| <b>مقدمه</b>                                                      |                                                        |
| ۱۳                                                                | چرا رابطه جنسی تا این حد مهم است؟ .....                |
| ۱۵                                                                | «سکس عالی» چه کاری انجام می‌دهد؟ .....                 |
| ۱۶                                                                | پس چرا کتاب‌های دیگری درباره رابطه جنسی .....          |
| ۱۷                                                                | بهبود مهارت‌های اتاق خواب .....                        |
| ۱۸                                                                | چرا زوجها رابطه جنسی‌شان را متوقف می‌کنند؟ .....       |
| ۱۹                                                                | چگونه همسران را در استفاده از این کتاب سهیم کنید ..... |
| ۲۳                                                                | توجه به چند نکته .....                                 |
| <b>فصل اول: مهارت‌های پیشرفته اتاق خواب برای ایجاد «سکس عالی»</b> |                                                        |
| ۲۸                                                                | «سکس عالی» برای زنان .....                             |
| ۲۸                                                                | «سکس عالی» برای مردان .....                            |
| ۲۹                                                                | تأثیر «سکس عالی» بر روابط .....                        |
| ۳۰                                                                | زنان «سکس عالی» را دوست دارند .....                    |
| ۳۱                                                                | تفاوت‌های شیمیایی .....                                |
| ۳۲                                                                | آیا واقعاً مردان فقط یک چیز می‌خواهند؟ .....           |
| ۳۳                                                                | چرا مردان نیاز به رابطه جنسی دارند؟ .....              |
| ۳۵                                                                | چرا زنان این چیزها را نمی‌دانند؟ .....                 |
| ۳۵                                                                | مردان چه چیزی می‌خواهند؟ .....                         |
| ۳۷                                                                | «سکس عالی» چه کاری انجام می‌دهد؟ .....                 |



### فصل دوم: رابطه جنسی و عشق

- ۴۳ ..... اولین رابطه جنسی
- ۴۵ ..... چطور رابطه جنسی برای زن و مرد متفاوت است؟
- ۴۶ ..... چرا مردان مشتاق رهایی و تخلیه شدن هستند؟
- ۴۷ ..... لذت ناشی از آمیزش جنسی
- ۴۸ ..... مرد چگونه عشق را احساس می کند
- ۴۹ ..... اثرهای درمانی «سکس عالی»
- ۵۰ ..... چرا زنان از تمایلاتشان لذت می برند؟

### فصل سوم: چطور اشتیاق زنان را افزایش دهیم؟

- ۵۶ ..... نیاز زن به آرامش
- ۵۷ ..... مردی عاشق با دستی ظریف و نوازشگر

### فصل چهارم: اطمینان جنسی

- ۶۲ ..... یادگیری درباره رابطه جنسی
- ۶۳ ..... چرا صحبت کردن همیشه مؤثر نیست
- ۶۵ ..... روش های آسان برای صحبت کردن درباره رابطه جنسی
- ۶۶ ..... هر زنی متفاوت است
- ۶۷ ..... کتاب عشق
- ۶۹ ..... زمانی برای صحبت کردن درباره رابطه جنسی
- ۷۰ ..... ارائه بازخوردهای «گرم» و «سرد» در طی رابطه جنسی
- ۷۱ ..... چطور جهت دهی مثبت ایجاد کنید
- ۷۱ ..... ده عامل خاموشی جنسی
- ۷۲ ..... چرا مردان دچار خاموشی جنسی می شوند؟
- ۷۴ ..... صوت و لحن بیان جملات
- ۷۵ ..... چندین عبارت تحریک کننده جنسی
- ۷۷ ..... مردان مجذوب ظاهر می شوند
- ۷۸ ..... یک راه حل ساده
- ۷۹ ..... زمان، زمان، زمان بیشتر
- ۸۰ ..... چقدر زمان؟
- ۸۰ ..... ارضاء جنسی در برابر ارضاء عاطفی

### فصل پنجم: زنان مانند ماه هستند و مردان مانند خورشید

- ۸۶ ..... مردان موفقیت در رابطه جنسی را چطور می‌سنجند؟
- ۸۷ ..... رابطه جنسی فراموش نشدنی.....
- ۸۸ ..... چرا مردان فراموش می‌کنند؟
- ۹۰ ..... «سکس خاص» یا به یادماندنی چه کار می‌کند؟
- ۹۱ ..... چه وقتی لذت زن، لذت مرد می‌شود؟
- ۹۲ ..... چرا زنان شگفت زده می‌شوند؟
- ۹۴ ..... چه مواقعی زن ارگاسم نمی‌خواهد؟

### فصل ششم: لذت فوری

- ۱۰۰ ..... فوریت برای «هم آغوشی».....
- ۱۰۲ ..... چهار شرط.....
- ۱۰۲ ..... چطور جاذبه جنسی را افزایش دهیم؟
- ۱۰۴ ..... چطور حتی وقتی که زن حوصله ندارد، با اطمینان رابطه جنسی را آغاز کنید.....
- ۱۰۶ ..... چرا مردان «پا پیش گذاشتن برای رابطه جنسی» را متوقف می‌کنند؟
- ۱۰۸ ..... همه چیز آن‌طور که به نظر می‌رسد نیست.....
- ۱۰۸ ..... چرا مردان احساس طردشدگی می‌کنند؟
- ۱۱۰ ..... زنان رابطه جنسی را دوست دارند.....
- ۱۱۱ ..... چطور مردان بی‌جهت احساس طردشدگی می‌کنند؟
- ۱۱۲ ..... آیا قسمتی از وجودت می‌خواهد که رابطه جنسی داشته باشد؟
- ۱۱۳ ..... این «رابطه جنسی» است یا «عشق ورزی»؟
- ۱۱۵ ..... اسم رمز برای رابطه جنسی.....
- ۱۱۶ ..... «رابطه جنسی» و رسانه‌های گروهی.....
- ۱۱۸ ..... چرا مردان احساس ناکامی می‌کنند؟

### فصل هفتم: چرا زوجها کمتر رابطه جنسی دارند؟

- ۱۲۴ ..... آغاز کردن رابطه جنسی در مقابل صحبت کردن.....
- ۱۲۵ ..... چه وقتی زن بیشتر خواهان رابطه جنسی است؟
- ۱۲۶ ..... وقتی که مرد سر حال نیست، زن چه کاری می‌تواند انجام دهد؟
- ۱۲۸ ..... احیاء رابطه جنسی.....
- ۱۲۹ ..... روش غیرمستقیم.....
- ۱۳۶ ..... چه وقتی سوالات، خاموش کننده هستند؟
- ۱۳۷ ..... چه وقتی مردان پا پیش گذاشتن برای رابطه جنسی را متوقف می‌کنند؟
- ۱۳۹ ..... چه وقتی زنان علاقه‌مند به رابطه جنسی نیستند؟



### فصل هشتم: چطور عشق را دوباره زنده کنیم؟

|     |                                               |
|-----|-----------------------------------------------|
| ۱۴۴ | ..... دروازه‌های عشق                          |
| ۱۴۵ | ..... چه وقتی به‌سوی دروازه‌های عشق حرکت کنیم |
| ۱۴۷ | ..... نوشتن یک نامه عاشقانه                   |
| ۱۴۷ | ..... در مواقعی که شما نویسنده ماهری نیستید   |
| ۱۴۹ | ..... در نیمه‌های شب                          |

### فصل نهم: قطب‌های جنسی

|     |                                                        |
|-----|--------------------------------------------------------|
| ۱۵۴ | ..... رشد قطب‌های جنسی                                 |
| ۱۵۵ | ..... نحوه عملکرد قطب‌های جنسی                         |
| ۱۵۶ | ..... جابه‌جایی قطب‌ها                                 |
| ۱۵۷ | ..... زمان‌بندی ارگاسم: اول خانم‌ها                    |
| ۱۵۹ | ..... فواید قطب‌های جنسی                               |
| ۱۶۰ | ..... وقتی که مرد کنترل می‌کند                         |
| ۱۶۱ | ..... بعد از ارگاسم زن                                 |
| ۱۶۲ | ..... افزایش لذت زنان                                  |
| ۱۶۴ | ..... لذت‌مان را افزایش دهیم                           |
| ۱۶۵ | ..... رابطه جنسی، غذای خانگی سالم و غذای بیرون از منزل |
| ۱۶۷ | ..... سکس فوری                                         |
| ۱۶۹ | ..... چند تا ارگاسم کافی است؟                          |

### فصل دهم: رابطه جنسی ماشینی در برابر رابطه جنسی خود انگیزه

|     |                                                |
|-----|------------------------------------------------|
| ۱۷۴ | ..... رابطه جنسی و «بیس بال»                   |
| ۱۷۵ | ..... جادوی پیش‌نوازی                          |
| ۱۷۷ | ..... چگونه مرد می‌تواند بیشتر خود انگیزه شود؟ |
| ۱۷۸ | ..... چطور خلق جنسی زنان تغییر می‌کند؟         |
| ۱۷۸ | ..... فصل‌های رابطه جنسی                       |
| ۱۷۹ | ..... پیروی کردن از رهبری و هدایت مرد          |
| ۱۸۱ | ..... برقراری ارتباط برای رابطه جنسی           |

### فصل یازدهم: رابطه «تک‌همسری» پر شور و لذت بخش

|     |                                             |
|-----|---------------------------------------------|
| ۱۸۶ | ..... چرا عشق در ابتدا بی‌دردسر و آسان است؟ |
| ۱۸۶ | ..... جزر و مد عشق                          |

|     |                                                                          |
|-----|--------------------------------------------------------------------------|
| ۱۸۷ | ..... وقتی که مرد وسوسه می شود                                           |
| ۱۸۸ | ..... چه وقتی مرد می تواند لذت و شهوت خود را کنترل کند؟                  |
| ۱۸۸ | ..... اهمیت « تک همسری» برای «سکس عالی»                                  |
| ۱۸۹ | ..... چگونه یک زن می تواند در به تأخیر انداختن شهوت، به همسرش کمک نماید؟ |
| ۱۹۰ | ..... تکرار چهارم جولای                                                  |
| ۱۹۱ | ..... ایجاد تعادل و هماهنگی بین لذت زن و مرد                             |
| ۱۹۱ | ..... تصمیم برای کاهش سرعت                                               |
| ۱۹۳ | ..... مواقعی که مرد به نعوظ نمی رسد                                      |

### فصل دوازدهم: آناتومی جنسی

|     |                                            |
|-----|--------------------------------------------|
| ۱۹۸ | ..... خارج شدن از اردوگاه به سمت جنوب      |
| ۱۹۹ | ..... خارج شدن زنان از اردوگاه به سمت جنوب |
| ۲۰۰ | ..... تشدید لذت                            |

### فصل سیزدهم: دوام سحر آمیز عشق

|     |                                                                          |
|-----|--------------------------------------------------------------------------|
| ۲۰۳ | ..... جادوی گل                                                           |
| ۲۰۴ | ..... چگونه یک زن می تواند به «عاشقانه بودن» همسرش کمک کند؟              |
| ۲۰۵ | ..... چرا عشق مؤثر است؟                                                  |
| ۲۰۶ | ..... چرا عشق اهمیت دارد؟                                                |
| ۲۰۶ | ..... عشق و ارتباط                                                       |
| ۲۰۷ | ..... ایجاد مناسک و آیین های عاشقانه                                     |
| ۲۰۸ | ..... درخواست برای عشق؛ یک گام بزرگ                                      |
| ۲۰۹ | ..... پذیرفتن و توجه کردن به زن، در هنگامی که او از ما دور به نظر می رسد |
| ۲۱۰ | ..... غذا خوردن در بیرون                                                 |
| ۲۱۰ | ..... سفارش دادن غذا                                                     |
| ۲۱۱ | ..... چگونه مرد اعتبار به دست می آورد؟                                   |
| ۲۱۲ | ..... توجه به خوبی ها و نقاط مثبت                                        |
| ۲۱۳ | ..... بهتر است بعضی چیزها گفته نشوند                                     |
| ۲۱۴ | ..... مهارت هایی برای بقاء قرار ملاقات های عاشقانه مان                   |
| ۲۱۴ | ..... گفتن حقایق                                                         |
| ۲۱۵ | ..... چرا صحبت کردن به ایجاد عشق و رابطه عاشقانه کمک می کند؟             |
| ۲۱۶ | ..... اهمیت ارتباط                                                       |



|     |                                   |
|-----|-----------------------------------|
| ۲۱۷ | ..... باز کردن در اتومبیل         |
| ۲۱۸ | ..... یادداشت گذاشتن              |
| ۲۲۰ | ..... قدم زدن با هم               |
| ۲۲۱ | ..... شبها در بیرون               |
| ۲۲۲ | ..... بیرون رفتن با مردها         |
| ۲۲۳ | ..... روشن کردن آتش               |
| ۲۲۴ | ..... چه کسی چوب می آورد؟         |
| ۲۲۵ | ..... بیرون گذاشتن زباله‌ها       |
| ۲۲۶ | ..... کمک برای شستن ظرف‌ها        |
| ۲۲۷ | ..... ظرف شستن یک شوخی جدی است    |
| ۲۲۸ | ..... شرکت در رویدادهای فرهنگی    |
| ۲۲۹ | ..... تعریف و تمجید کردن          |
| ۲۳۰ | ..... قدرت لمس کردن               |
| ۲۳۲ | ..... دوام محبت، عشق و رابطه جنسی |
| ۲۳۳ | ..... واژه‌نما                    |
| ۲۳۶ | ..... موضوع نما                   |



---

## پیش‌گفتار مترجمان

---

با افزایش آمار طلاق در جامعه‌ای که رو به صنعتی شدن حرکت می‌کند، نیاز روز افزون به آشنایی با مقوله رابطه جنسی، انگیزه‌ای است برای ترجمه این کتاب برای تمامی زوجها و همسرانی که خواستار آشنایی با مهارت‌های ویژه ارتباط جنسی، به عنوان هدیه‌ای خدادادی هستند. تحقیقات نشان داده است که بسیاری از نارسایی‌ها و نارضایتی‌های جنسی و زناشویی، ریشه روانی داشته و به خصوص به علت فقدان مهارت‌های لازم می‌باشند.

علاوه بر آمار رسمی طلاق، با نگاهی گذرا به خانواده‌ها و اطرافیان می‌توانید تعداد کثیری از به اصطلاح همسرانی را مشاهده کنید که به نظر می‌رسد فقط وجه اشتراک آن‌ها یک سقف، منزل مشترک و یک یا چند فرزند است. من نام این رویکرد را «طلاق روانی یا غیر رسمی» می‌نامم که کم هم نیستند.

خداوند بزرگ بنا به علم بی‌پایان خود، در هر سیستمی درمان آن را قرار داده است. این همان اصلی است که نظریه پردازان سیستمی خانواده درمانی بر آن اعتقاد دارند؛ و رابطه جنسی، به اعتقاد من، یکی از همان مهم‌ترین و اساسی‌ترین مکانیزم‌های درمانی درون سیستمی است. در واقع همان‌گونه که گلوبول‌های سفید به عنوان مکانیزم خودکار دفاعی بدن عمل می‌کنند و روزانه تعداد زیادی از میکروب‌ها و... را بعد از ورود به بدن بدون آگاهی مان از بین می‌برند، رابطه جنسی نیز در سیستم خانواده این چنین نقشی را ایفاء می‌کند. یعنی در یک سیستم سالم (خانواده)، هر گونه دلخوری، نارضایتی و... به وسیله این هدیه خداوندی (که وقعا چه به جا و زیبا آفریده شده است) به صورت نسبی حل می‌شود. به بیانی دیگر با اعتقاد به این که همه انسان‌ها با یک دیگر تفاوت‌های شخصیتی و رفتاری دارند، حلقه مفقوده‌ای که در یک زندگی زناشویی می‌تواند باعث کمرنگ شدن این تفاوت‌ها شود «سکس عالی» است. به یاد داشته باشید که خداوند بزرگ، هیچ چیزی را بدون حکمت خلق نکرده است.

در این کتاب تلاش بر آن است که مهارت‌های ایجاد شرایط مطلوب برای برخورداری از یک رابطه جنسی سالم و متعهدانه، برای همسران آموزش داده شود.

تعداد پرشمار آمار فحشا و بی‌بندوباری‌های جنسی، عدم رضایت جنسی در روابط زوجین، فرار از خانه و... تماماً انگیزه‌هایی هستند که لزوم آموزش چنین مهارت‌هایی را برای زوجین و افرادی که در آستانه ازدواج هستند، ضروری می‌نمایند. آری، این‌ها واقعیت‌های تلخ جامعه هستند که البته کتمان آن‌ها کمکی به حل کردنشان نمی‌کند و بایستی قدمی برداشت. به گفته ویرجینیا ستیر<sup>۱</sup> چیزی که به مشکلات خانواده دامن می‌زند عدم آگاهی است.

و حال به نظر می‌رسد علی‌رغم عدم وجود دانش «سکس درمانی» در ایران، با وجود علم نوپای مشاوره خانواده و ازدواج در کشورمان، می‌توان قدم‌های مؤثر و سازنده‌ای را در جهت آموزش و درمان در این مقولات، برداشت. امید است ترجمه این اثر نیز گامی اگر چه کوچک، در این راستا باشد.

#### دکتر روح ا... بای

روانشناس؛ متخصص مسائل جنسی و خانواده

پسا دکترا و مدرس بخش درمانهای خانواده

دانشگاه علوم پزشکی دانشگاه USM مالزی

فروردین ماه ۱۳۹۱

<http://www.ir-psychology.blogfa.com/>

Email: [ir\\_psychology@yahoo.com](mailto:ir_psychology@yahoo.com)