

راهبردهای حفظ گرمای عشق و

صمیمیت در زندگی زناشویی

نویسنده:

زینب درودی

انتشارات آزمون یار پویا

(حق چاپ محفوظ است)

سرشناسه: درودی، زینب، ۱۳۶۲-
عنوان و نام پدیدآور: راهبردهای حفظ گرمای عشق و صمیمیت در زندگی زناشویی/
نویسنده زینب درودی.
مشخصات نشر: تهران: آزمون یار پویا، ۱۴۰۳.
مشخصات ظاهری: ۱۱۷ ص.
شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۷۹۰۳-۳۰-۰
وضعیت فهرست‌نویسی: فیفا
موضوع: زناشویی -- ارتباط -- جنبه‌های روان‌شناسی -- صمیمیت
Communication in marriage -- Psychological aspects -- Intimacy (Psychology)
رده‌بندی کنگره: HQ۷۴۳
رده دیویی: ۶۱۰.۶۱
شماره کتاب‌شناسی ملی: ۹۶۵۵۱۳۸
شابک: ۸۲۱۱



عنوان: راهبردهای حفظ گرمای عشق و صمیمیت در زندگی زناشویی

نویسنده: زینب درودی

ناشر: آزمون یار پویا

شمارگان: ۵۰۰ نسخه

چاپ اول: بهار ۱۴۰۳

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۷۹۰۳-۳۰-۰

قیمت: ۱۲۰,۰۰۰ تومان

تهران، خیابان دماوند (به سمت شرق)، بعد از بزرگراه امام علی (ع)، ساختمان ۱۱۱۴، طبقه سوم، واحد ۹

تلفن: ۰۲۱-۷۷۵۹۱۴۵۴ همراه: ۰۹۱۹۰۰۶۰۴۹۱

Email: pub@azmonyar.com

فهرست مطالب

فصل ۱- کلیات و مفاهیم.....	۷
نوازشهای متفاوت برای افراد متفاوت.....	۱۳
سواد نوازشی.....	۱۴
بانک نوازش.....	۱۶
نوازشهای مثبت در مقابل نوازشهای منفی.....	۱۸
نوازشهای مثبت.....	۱۹
نوازش منفی.....	۲۱
فصل ۲- روان‌شناسی نوازش در زندگی.....	۲۵
نوازش کلامی.....	۲۶
نوازشهای غیرکلامی.....	۳۱
نوازش روحی و جسمی از بایدها در زندگی مشترک.....	۳۵
نوازشهای جسمی و جنسی.....	۳۶
نوازش در رابطه جنسی.....	۴۱
اهمیت نوازش.....	۴۴
فصل ۳- روان‌شناسی بغل کردن.....	۴۷
چرا شناخت انواع بغل کردن مهم است؟.....	۵۰
دلیل بغل کردن چیست؟.....	۵۱
انواع بغل کردن چیست؟.....	۵۱

- به چه مقدار آغوش گرفتن در روز نیاز داریم؟..... ۵۳
- چگونه باید یکدیگر را در آغوش بگیریم؟..... ۵۴
- فصل ۴- فواید در آغوش گرفتن..... ۵۷
- فواید بغل کردن..... ۵۸
- فواید در آغوش گرفتن کودکان..... ۶۵
- فصل ۵- بغل کردن و صمیمیت عاطفی و فیزیکی زوجین..... ۶۹
- صمیمیت، طفی پایه و اساس است..... ۷۱
- خاموش کردن و تاثیر الکترونیکی..... ۷۲
- ایجاد حس در دسترس عاطفی بودن..... ۷۳
- افزایش زمانی که با هم می گذرانند..... ۷۴
- ایجاد تعادل بین فردیت و زوجیت..... ۷۵
- ایجاد «فهرست سرگرمی»..... ۷۷
- صحبت از طریق چیزهای مهم..... ۷۹
- برانگیختن نوازش و صمیمیت فیزیکی..... ۷۹
- چرا در ازدواج خود به رابطه جنسی نیاز دارید؟..... ۸۱
- وقت گذاشتن برای صمیمیت جنسی..... ۸۳
- ارتباط و مشارکت..... ۸۴
- طرفداران بخشش برانگیزاننده شعله اشتیاق اند..... ۸۵
- قدرت لمس غیر جنسی..... ۸۵
- خارج کردن رابطه جنسی از روتین..... ۸۶

- صمیمیت عاطفی و رابطه جنسی..... ۸۷
- فصل ۶- فوت و فن حفظ گرمای عشق در زندگی..... ۸۹
- مبنای بیولوژیکی عشق..... ۹۰
- ابعاد ضروری عشق واقعی..... ۹۰
- نکاتی برای هنر عشق ورزیدن..... ۹۳
- هنر عشق ورزیدن چه تأثیری بر مغز دارد؟..... ۹۷
- راهکارهایی برای مهارت از روابط عاطفی..... ۹۹
- منابع..... ۱۰۹