

حرفت : طاقی خوی (۱۳۸۷)  
 مولفان: دکتر علی اکبر مظاہری، دکتر غمت السادات  
 و دانشجو، طاقی خوی، نورالزہرا (س)  
 طاقی خوی، نورالزہرا (س)  
 صفحات: ۱۰۰ / قیمت: ۵۰۰۰ ریال  
 شابک: ۹۶۴-۳۷۷۳۹۱-۰۶  
 انتشارات: نورالزہرا (س)  
 چاپ: گل وردی  
 نوبت چاپ: اول / ۱۳۹۲  
 شمارگان: ۵۰۰۰  
 قیمت: ۵۰۰۰ ریال

## آداب عشق و رزی

آموزہ هایی درباره رفتارهای  
 جنسی و عاطفی همسران  
 نویسنده: علی اکبر مظاہری  
 مشاور علمی: دکتر غمت السادات  
 مرقاتی خوی  
 ناشر: نورالزہرا (س)  
 چاپ: گل وردی  
 نوبت چاپ: اول / ۱۳۹۲  
 شمارگان: ۵۰۰۰  
 قیمت: ۵۰۰۰ ریال



انتشارات نورالزہرا (س)  
 مرکز پخش: قم / بلوار بہار  
 روبروی پل حجتیہ پلاک ۲۵۶  
 تلفن: ۰۲۵-۳۷۷۳۹۱۰۶  
 نمابر: ۰۲۵-۳۷۸۳۴۹۱۰



آموزه‌هایی درباره رفتارهای  
جنسی و عاطفی همسران

استاد علی اکبر مظاهری  
(مشاور حوزه و دانشگاه)

مشاور علمی کتاب :  
دکتر عفت السادات مرقاتی خوبی  
متخصص رفتارشناسی جنسی



فهرست

- ۱۱ ..... سخن نویسنده
- ۱۳ ..... سخن مشاور علمی
- ۱۶ ..... کوتاه با مشاور علمی، به قلم ایشان

فصل یکم: باورها و باایدها

- ۲۱ ..... پدیده‌ای خجسته
- ۲۲ ..... باورها و باایدها
- ۲۴ ..... نهاد ازدواج
- ۲۵ ..... پدیده‌ای ناخجسته
- ۲۵ ..... از منظر آمار و تجربه
- ۲۹ ..... طلاق‌های عاطفی
- ۳۰ ..... اختلال یا مشکل؟
- ۳۱ ..... تجربه‌های مشاوره‌ای
- ۳۳ ..... پاداش خواهی
- ۳۴ ..... مدیریت این عرصه

فصل دوم: مسائل جنسی؛ رکن زندگی

- ۳۹ ..... حکمت‌ها و لطافت‌ها
- ۳۹ ..... نقد یک نظر
- ۴۲ ..... افراط و تفریط
- ۴۳ ..... \* از زیان مشاور
- ۴۳ ..... هزینه‌ها و بهره‌ها
- ۴۵ ..... به محسن چه گفتم؟
- ۴۵ ..... چرا بهره و تعامل جنسی و عاطفی همسران مهم است؟



- ۴۵ ..... ۱. کیمیای جان است
- ۴۶ ..... ۲. آرامش جسم و جان است
- ۴۷ ..... ۳. منبع انرژی است
- ۴۸ ..... ۴. کاهنده رنج‌ها است
- ۴۹ ..... ۵. کاهنده رنجیدگی دل‌ها است
- ۵۶ ..... ۶. افزاینده عزت نفس است
- ۵۷ ..... ۷. امیدبخش دل‌ها است
- ۵۸ ..... ۸. انگیزه‌آفرین است
- ۵۸ ..... ۹. افزاینده ایمان است
- ۶۱ ..... ۱۰. منشأ لذت‌ها است

فصل سوم: آسیب‌شناسی و آفت‌زدایی

- ۶۵ ..... \* از زبان مشاور
- ۶۵ ..... معجزه یا ثمره آموزش؟
- ۶۸ ..... برابری زن و مرد
- ۶۹ ..... آموزش مسائل جنسی؛ ضرورتی اجتناب‌ناپذیر
- ۶۹ ..... شناختن آسیب‌ها
- ۶۹ ..... کم‌توانی‌ها و ناتوانی‌ها
- ۷۰ ..... شکل‌های این آسیب
- ۷۳ ..... \* از زبان مشاور
- ۷۳ ..... ده سال زندگی، دوبار کامیابی!
- ۷۴ ..... علت‌های ناکامی‌ها
- ۷۴ ..... ۱. بیماری‌های اعصاب و روان
- ۷۶ ..... ۲. ضعف قوای جسمانی

۳. نابلدی ..... ۷۶
۴. مهیا نبودن شرایط ..... ۷۸
۵. هراس از حاملگی ..... ۷۸
۶. عوامل زودگذر ..... ۷۹
۷. خستگی جسمانی ..... ۸۱
- چاره کار ..... ۸۱
۱. آموزش ..... ۸۱
- \* از زبان مشاهیر ..... ۸۲
- فاخته‌های غریب ..... ۸۲
- منابع آموزش ..... ۸۴
۲. روان‌پزشکی و روان‌روشنی ..... ۸۶
۳. غذا درمانی ..... ۸۷
۴. ورزش ..... ۸۷
۵. آماده‌سازی ..... ۸۸

## فصل چهارم: همدلی و همراهی

- تفاوت‌های ساختاری ..... ۹۷
- دو هم سفر ..... ۹۷
- دوکوهنورد ..... ۹۸
- دو همسر ..... ۹۹
- پاره‌ای از نیازهای زنان ..... ۱۰۰
۱. پیراستن و آراستن خویش ..... ۱۰۰
۲. آسودگی خاطر ..... ۱۰۰
۳. آماده‌گی روانی ..... ۱۰۱



۱۰۱ ..... ۴. برافروختگی شهوانی

فصل پنجم: روان‌شناسی زن و مرد

۱۰۵ ..... شناخت ویژگی‌های زن

۱۰۶ ..... \* از زبان مشاور

۱۰۶ ..... خاک‌پاشی بر گوهر

۱۱۰ ..... ملاقات با آقای گوهری

۱۱۳ ..... فرجام کار آقا و خانم گوهری

۱۱۳ ..... شناخت ویژگی‌های مرد

۱۱۴ ..... آسیب‌شناسی تمایلات جنسی

۱۱۵ ..... تعبیر متفاوت رفتارهای نادرست

۱۱۶ ..... گمان‌های ناروا

۱۱۷ ..... \* از زبان مشاور

۱۱۷ ..... وسواس فکری

۱۱۸ ..... \* از زبان مشاور

۱۱۸ ..... مرد عطشناک و زن پرمشغله

۱۲۰ ..... خانم آمد

۱۲۲ ..... اگر زنان چنین کنند

۱۲۳ ..... سایه‌زنی دیگر

۱۲۴ ..... از منظر روان‌شناسان

۱۲۷ ..... هوو سازی

۱۲۹ ..... \* از زبان مشاور

۱۲۹ ..... تاوان یک غفلت

۱۳۳ ..... راهکار

www.ketab.ir

- ۱۳۶ ..... هووجه‌های مظلوم
- ۱۳۸ ..... سلطانی فرزند!
- ۱۳۹ ..... تلاش بیشتر
- ۱۴۱ ..... شکارگاهی هولناک
- ۱۴۲ ..... تنوع طلبی انسان
- ۱۴۲ ..... سخنی از صاحب نظری برجسته
- ۱۴۳ ..... اگر مردان چنین کنند
- ۱۴۳ ..... نوازش بی آمیزش
- ۱۴۶ ..... \* از زیان مشاوت
- ۱۴۶ ..... حاصل یک تجربه
- ۱۴۷ ..... معجزه یک نوازش
- ۱۴۸ ..... یک بیماری فرهنگی و اجتماعی
- ۱۴۹ ..... عشق پنهان، هرگز کافی نیست
- ۱۵۰ ..... چند نکته ظریف در سخن پیامبر
- ۱۵۰ ..... ۱. ابراز عشق
- ۱۵۱ ..... ۲. بهره بیش‌تر زن، وظیفه بیش‌تر مرد
- ۱۵۱ ..... ۳. ابراز آشکار
- ۱۵۲ ..... ۴. تأثیر ماندگار
- ۱۵۳ ..... تمکین یا تشریک؟
- ۱۵۴ ..... مردان، بیش‌تر

## فصل ششم: ادب عشق

- ۱۶۰ ..... ملاءبه چیست؟
- ۱۶۲ ..... چگونگی ملاءبه



حالت‌های سه‌گانه ..... ۱۶۳

مرحله‌ها و اندام‌ها ..... ۱۶۵

۱. چشم‌ها ..... ۱۶۵

۲. گوش و زبان ..... ۱۶۶

۳. لب‌ها ..... ۱۶۸

۴. پستان‌ها ..... ۱۶۸

۵. گلوگاه، گردن، لاله گوش ..... ۱۶۹

۶. گیسوان ..... ۱۷۰

۷. جنس بویایی ..... ۱۷۰

۸. ران‌ها ..... ۱۷۰

۹. سطح بدن ..... ۱۷۱

۱۰. در آغوش‌گیری ..... ۱۷۱

۱۱. عضو جنسی (آلت تناسلی و پیرمزن) ..... ۱۷۲

مدّت زمان ملاعبه و معاشقه ..... ۱۷۶

آمیزش کامل ..... ۱۷۷

عَظَمین‌ها ..... ۱۷۹

\* از زبان مشاور ..... ۱۸۰

از دواج بی‌عروسی ..... ۱۸۰

پس از هفت ماه ..... ۱۸۵

پس از آمیزش ..... ۱۸۶

سخن پایانی ..... ۱۹۲

کتابنامه ..... ۱۹۳

منابعی برای مطالعه بیشتر ..... ۱۹۴

www.ketab.ir



## سخن نویسنده

با مقدمه‌ای که مشاور جسمی، بر کتاب نوشته‌اند، دیگر لازم نیست بنده مقدمه‌ای بنویسم. تنها چند نکته لازم را بیان می‌کنم:

۱. جانمایه مطالب این کتاب زیاده‌است:

- معارف و آموزه‌های دینی.

- دانش و اندیشه نویسندگان کتاب.

- تجربه‌های مشاوره‌ای و مشاهده‌ای نویسندگان کتاب.

- دانش روان‌شناسی و رفتارشناسی جنسی (سکسولوژی).

- آمار و اخبار.

.....

۲. در سراسر کتاب، مطالبی داریم با نام «از زبان مشاور»، که از مفیدترین مطالب کتاب‌اند. این‌ها تجربه‌ها و حکایت‌هایی زنده و محسوس‌اند که در مشاوره‌ها و مشاهده‌هایمان تحصیل شده‌اند. نام‌های کسانی که در این مباحث آمده است، همگی مستعار است، حتی گاهی نام مکان‌ها را نیز تغییر داده‌ایم تا هیچ‌کدام از اشخاص

واقعی، شناخته نشوند؛ مگر در برخی از موارد مثبت، که با رخصت خودشان نام واقعی شان آمده است. اما راز این که به جای نام‌های مستعار، از رمزها و حروف الفبا (مانند آقای الف و خانم ب) استفاده نکرده‌ایم، این است که نام، بهتر در ذهن می‌نشیند و نیز نام، دلپذیرتر از رمز است.

۳. در تدوین کتاب، از نظرات ارزشمند علمی و تجربی خانم دکتر عفت السادات مرقاتی خوبی بهره‌مند بوده‌ایم. نیز برخی از مطالب کتاب را ایشان نوشته‌اند. از همفکری و یاری جناب آقای محمد دهقانی زاده نیز بهره برده‌ایم. اگر نظرهای عزیزانی دیگر نیز بهره جسته‌ایم که رخصت ندادند نامشان آورده شود خداوند به همهٔ ایشان پاداش نیکو دهد.

همدلی و همراهی شما عزیزان ارجمند را ارج می‌نهم و دیدگاه‌ها و راهنمایی‌هایتان را بر دیدهٔ سپاس می‌گذاریم و از انتقادهای و پیشنهادهایتان بهره می‌جوییم و از خداوند سبحان، توفیق معرفت و طاعت می‌طلبیم.

تابستان ۱۳۹۲

علی‌اکبر مظاهری<sup>۱</sup>

۱. راه‌های ارتباط با نویسنده:

ناشر کتاب: نشانی و شماره تلفن‌هایی که در کتاب است.

پست الکترونیکی (ایمیل) نویسنده: Mazaheri.esfahani@gmail.com