

۱۳۰۳۴۰۱

پلکانی برای
بهبود
سبک زندگی

به نام پروردگار مهربان

همسر من

راهنمای آموزشی و مهارت‌آموزی در روابط زناشویی و جنسی

مؤلف

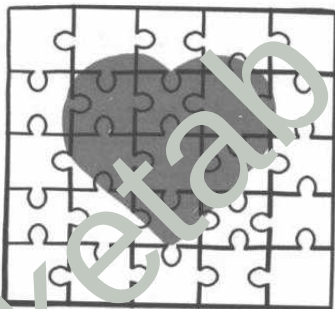
دکتر عفت السادات مرقاتی خویی

عضو هیات علمی

دانشگاه علوم پزشکی تهران

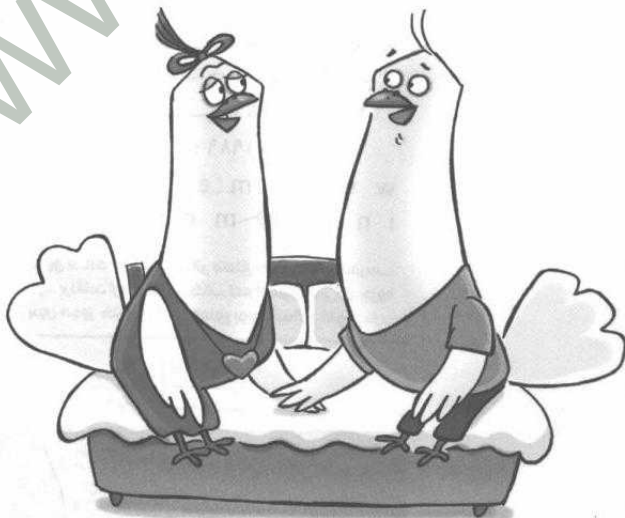
دکتری تخصصی ارتقاء سلامت (سکسولوژیست)

فلوشیپ فوق تخصصی اعتیاد و رفتارهای پر خطر جنسی



تصویرگر

لاله ضیائی



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات
پهناشنی، درمانی تهران
معاونت پژوهشی

سرنشانه: اختیاری، جلد ۱۳۵۷ - عنوان و نام پدیدآور: همسر من: مهارت آموزی در تعاملات
 زنانجوی و جنسی / مولف: غفت‌السادات مرقاتی‌خویی، مشخصات نشر: تهران: مهرسا، ۱۳۹۳.
 مشخصات ظاهری: ۱۶۰ ص. مصور (رنگی)، جدول (رنگی)، شابک: ۹۷۸-۶۰-۶۵۹۱-۶۱-۲-۳
 وضعیت فهرست نویسی: فیبا موضوع: امور جنسی - آموزش شناسه افزوده: مرکز ملی
 مطالعات اعتیاد دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی تهران - رده بندی کنگره
 ۱۳۹۳/م۴۵۸ HQ۳۷ رده بندی دیویی: ۹۶/۶۱۳ شماره کتابشناسی ملی: ۳۶۴۹۷۲۴

همسر من

ناشر انتشارات مهرسا
 مؤلف دکتر غفت‌السادات مرقاتی‌خویی
 تصویرگر لاله ضیائی
 یر تولید معصومه گرشاسبی
 مدیر هنری محسن فرهادی
 صفحه‌آیی سعیده زائری
 ویراستار ادبی سمیه حیدری
 شابک ۹۷۸-۶۰-۶۵۹۱-۶۱-۲-۳
 نویسنده و اول ۱۳۹۴
 شمارگان ۳۰۰۰ نسخه

قیمت ۱۵۰۰۰ تومان



انتشارات مهرسا



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات
 بهداشتی درمانی تهران
 معاونت پژوهشی

مرکز پخش: میدان انقلاب، خیابان کاظمین جنوبی،

کوچه صابر، پلاک ۱ تلفن: ۸۹-۶۰۴۸۰۰۰۱-۶۰۴۸۰۰۰۱

سامانه‌ی پیامک: ۱۹۸۹۱۰۰۰

www.mehrsa.org

info@mehrsa.org

© 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.

پلکان برای
 بهبود
 سبک زندگی

کتاب همسر من و پاداش اخروی آن را به پدر
بزرگوارم (رحمت‌الله علیه) آیت‌الله سید جعفر
مرقاتی خویی و مادر سیده‌ام تقدیم می‌کنم که
پا گذاشتن در مسیر تخصصی در حوزه‌ی علوم
پزشکی را برایم ممکن ساختند تا بتوانم در این
راه، انسانیت، شفقت و معنویت را تمرین کنم.
متولد شدن و رشد کردن در خانواده‌ی روحانی،
امتیازهای فراوانی دارد که از جمله‌ی آنها،
انتخاب آگاهانه‌ی زندگی علمی و حرفه‌ای برای
نویسنده‌ی این کتاب بوده است.
رشد در این مسیر، همراه با تکامل شخصیت علمی
و تخصصی، نویسنده را در راه ترقی قرار داد که
حاصل آن کسب دانش، مهارت و هم‌افزایی
جنسی بود.

www.kolahi.com

۶ مقدمه



۱۱ فصل اول: مهارت آموزی در روابط
زناشویی



۱۷ فصل دوم: ارتباط موثر در همسران



۲۹ فصل سوم: برقراری ارتباط موثر

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



۵۵ فصل پنجم: واژگان و مدل های
پاسخ جنسی انسان



۷۱ فصل ششم: مهارت در ارتباطات
جنسی



۸۷ فصل هفتم: بهداشت جنسی



۹۹ فصل هشتم: روابط جنسی در
دوران بارداری



۱۱۳ فصل نهم: مشکلات جنسی



۱۳۳ فصل دهم: سلامت جنسی مردان

۱۴۱ فصل یازدهم: پاسخ به چند سوال
رایج جنسی



۱۵۵ منابع

دکتر عفت‌السادات مرقاتی خویی، دارای دکترای تخصصی در ارتقای سلامت جنسی با تاکید بر سکسولوژی از دانشگاه نیوساوت ویلز 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 بسیار تأکید دارد تا به خودشناسی جنسی برسند و زندگی جنسی با کیفیت و سالمی داشته باشند.

دکتر مرقاتی خویی، علم رفتارهای جنسی را در قالب ارزش‌ها و هنجارهای جامعه‌ی دینی و فرهنگ خود ارائه می‌دهد. وی معتقد است ارائه‌ی موضوعات جنسی بدون ساختار مبنایی بر ارزش‌های بومی، نه تنها کمک‌کننده نخواهد بود، بلکه ممکن است موجب تعارض سود و آسیب‌زا باشد. هدف و رسالت این نویسنده 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 قابلیت و ظرفیت‌های جنسی خود در جهت استحکام روابط زناشویی و تعاملات خود بیشترین بهره را ببرند؛ در مورد رفتارهای جنسی خود یاد بگیرند، آن‌ها را به درستی بشناسند و محرک‌ها و راجع‌های جنسی خود را به خوبی مدیریت کنند. صحبت کردن در مورد موضوعات جنسی آسان نیست، از این رو رسالت نویسنده‌ی این مجموعه توانمند کردن زوجین در بیان آسان‌سازی انتظارات، علائق و خواسته‌های جنسی آن‌هاست تا بتوانند از بروز مشکلات جنسی پیشگیری کنند یا در صورت تجربه کردن مشکلی، به آسانی از منابع و مراجع ذی‌صلاح کمک بگیرند.

بسیار خرسندیم که شما از این مجموعه به عنوان کتاب راهنما استفاده می کنید 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 می باشد، باعث رضایت و لذت شما در روابط زناشویی می شود. تحریر این کتاب فرصت مغتنمی برای من بوده و امیدوارم خواندن و استفاده از آن در زندگی تان ارزشمند و مفید باشد.

موضوعات این کتاب به شما کمک می کند که الگوی جنسی خود را در زندگی بعد از ازدواج کشف و تضمین کنید، به گونه ای که بتوانید به روابط زناشویی خود انرژی بخشید و رابطه ای بین خود و همسران را مستحکم 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 داده ایم. این کتاب به شما کمک خواهد کرد که بیاموزید چگونه با همسر خود رابطه ای مؤثر و مثبت ایجاد کرد، آن را حفظ کنید و در روابط زناشویی خود انتظارات واقع بینانه ای جنسی داشته باشید.

از شما می خواهیم موضوعات را به دقت مطالعه کنید، به اهداف فصول دقت کنید، تکالیف را انجام دهید و خود را نیز ارزیابی کنید. فراموش نکنید، تعاملات و رفتارهای جنسی، ابتدایی ترین مقوله ای است که در پیوند ازدواج در ذهن زوجین به وجود می آید، اما متأسفانه آخرین موضوعی است که دور دربار آن صحبت می کنند. مطمئناً شما تمام ابعاد زندگی زناشویی خود را در مراسم و فرآیند پیش از ازدواج ارزیابی کرده اید و برای آن برنامه ریزی های کوتاه مدت و دراز مدت داشته اید، اما مطمئن نیستم راجع به شیوه ی زندگی جنسی خود اقدامی کرده باشید.

اولین گام برای تعیین سبک زندگی زناشویی، شناخت جنسی هر یک از یکدیگر است که می بایست خیلی پیش تر از شب زفاف اتفاق بیفتد. اگر چه مباحث حوزه ی تعاملات جنسی در فرهنگ دینی و ایرانی ما همواره مورد توجه بوده، در جامعه ی کنونی ما کم تر به آن پرداخته شده است. این کاستی می تواند دلیلی برای توانمندی ناکافی افراد در شکل دادن سبک زندگی جنسی سالم و باکیفیت و مدیریت زندگی جنسی آن ها باشد. مغفول ماندن موضوعات حوزه ی جنسی، نه تنها زوجین، بلکه حتی متخصصان و کارشناسان حوزه ی سلامت جنسی را با کمبود منابع مواجه ساخته است.

■ افراد در شرف ازدواج و کسانی که به تازگی ازدواج کرده‌اند.

■ زوجینی که در زندگی مشترک زناشویی وارد 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 راه‌وره‌ش‌هایی هستند تا تعاملات و روابط جنسی خود را احیا و رضایت بخش کنند.

■ بزرگسالانی که در 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 به بافته‌اند 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 اول و نیز برای علاقه‌مندان و متخصصان در جهت گسترش و اجرای آموزش جنسی - باروری به تحریر درآمده است. به‌طور کلی این مجموعه برای تدریس در زمان‌های آموزشی و کارکنان حرفه‌ای مربوط به آن قابل استفاده می‌باشد.

این کتاب پرمبنا‌ی 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 هدایت 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 اینکه نباید راجع به آن‌ها صحبت کرد.

اگر تنها پانزده دقیقه فرصت دارید:



اگر می‌خواهید پیام اصلی این کتاب را تنها در پانزده دقیقه مرور کنید، مطالعه‌ی ده نکته‌ی کلیدی زیر را به شما همراه عزیز پیشنهاد می‌کنیم:

۱ ازدواج تجربه‌ای پویاست؛ به عبارتی ازدواج در واحد زمان و در دوره‌ای خاص از زندگی شما اتفاق می‌افتد اما این تجربه و موضوع ازدواج با امضای طرفین و بسته شدن قرارداد پایان نمی‌پذیرد؛ بلکه امری پویا و جاری است. با پذیرفتن این فرضیه، شما دوست‌گرامی باید همواره به بدنه‌ی ازدواج، عوامل مؤثر بر آن و مهم‌ترین محصول آن که روابط بین زن و شوهر است، توجه عمیق داشته باشید. برای استحکام رابطه‌ی بین خودتان سرمایه‌گذاری کنید، وقت صرف کنید و از تمام انرژی خود برای اصلاح و تقویت آن کمک بگیرید. در این صورت است که می‌توانید عمر ازدواجتان را طولانی و روابط خود را لذت‌بخش کنید.

۲ برای پرداختن به امر ازدواج، دوام بخشیدن به آن و لذت‌بخش کردن روابطتان در ازدواج باید بیاموزید مهارت‌های ازدواج را مرور کنید. اهداف فردی خود را که به رابطه‌ی بین شما و همسرتان مربوط نمی‌شود بازبینی کنید؛ اهداف شخصی و مستقل از رابطه با همسرتان شاید در پایداری ازدواجتان اثربخش نباشد، اما در برخی موارد ممکن است آسیب‌زا باشد. در ضمن بیاموزید چگونه با همسران ارتباط برقرار کنید و به گونه‌ای رفتارتان را تنظیم نمایید که همسرتان پیغام شما را به‌درستی دریافت کند؛ سعی کنید بدون قضاوت، شما هم پیغام او را به‌درستی دریافت کنید. تنها در این صورت پاسخ مناسب داده خواهد شد.

۳ روابط زناشویی و تعاملات جنسی از حلقه‌های مهم استحکام میان ازدواج است. روابط زناشویی زمانی در استحکام ازدواج نقش مثبت دارد که شما از رفتار عاطفی به شدت به همسرتان و او نیز به شما وابسته باشد، به عبارتی ازدواج شما بر یک دلبستگی رمانتیک استوار باشد. در این صورت است که شما دو نفر از با هم بودن، رابطه‌ی جنسی داشتن و معاشرت نه تنها لذت می‌برید بلکه از آن به عنوان منبع انرژی در تقویت استحکام روابطتان کمک می‌گیرید.

۴ روابط جنسی بین شما و همسرتان زمانی تقویت‌کننده خواهد بود که شما دو نفر به جای نگاه تناسلی به روابط جنسی‌تان، به عنوان رفتار اجتماعی بین دو نفر به آن نگاه کنید. روابط جنسی و تماس‌های جسمی تنها برای ارضای میل و تشنگی جنسی نیست. روابط جنسی بین زن و شوهر به دنبال قراردادی مهم همچون ازدواج، تقویت‌کننده‌ی ازدواج و موجب افزایش طول عمر آن است.

۵ برای تبدیل رفتار جنسی صرفاً تناسلی به رفتار اجتماعی احیاکننده‌ی ازدواج باید هر کدام از شما دیگری را از نظر جنسی بشناسد؛ از ارگان‌های جنسی همدیگر تا علایق، محرکات و خواستگاه‌های جنسی. برای حصول این اهداف باید بیاموزید با هم صحبت کنید، دانش جنسی کسب کنید و آن‌ها را در زندگی جنسی روزانه‌ی خود به کار بگیرید.

۶ فراموش نکنید اگر از تغییرات تعاملات جنسی در دوره‌های زندگی خود و همسرتان آگاه باشید تعاملات جنسی شما هیچ‌گاه به پایان نخواهد رسید. هیچ فردی همواره از نظر جنسی یکسان با فرد دیگر عمل نمی‌کند. به تغییرات همسرتان از نظر جنسی توجه کنید.

۷ چه شما را برای همسرتان جذاب کرده، کشش جنسی ایجاد می‌کند، همراهی شما و صمیمیت و نزدیکی عاطفی، شناخت عمیق، پذیرش واقعی، احترام و هم‌دلی و هم‌صحبتی شما دو نفر است؛ نه فقط لمس تناسلی و تماس جسمی!

۸ اگر شما زنی گرامی با مشکل جنسی مواجه شدید، خیلی زود نتیجه بگیرید که یکی از شما و نفر دیگر با مشکل جنسی دارید. بیشتر زوجین از یک یا چند مشکل جنسی رنج می‌برند که اغلب توسط خودشان قابل حل است. به عبارتی اختلال جنسی که به مداخله‌ی پزشک و دامپزشک و روان‌پزشک و روان‌شناس نیازمند باشد، وجود ندارد. بسیاری از مشکلات جنسی وابسته به هفت موضوعی است که در بالا به آن‌ها اشاره شد. یادگیری آن‌ها در متن این کتاب قابل دسترسی است.

۹ مشکلات جنسی‌تان را به دو دسته‌ی جنسی و عاطفی تقسیم کنید. اگر مشکل جسمی باشد یعنی از نظر جنسی در تعاملات‌تان با همسر، مناسبی ندارید؛ مانند اختلال در تحریک جنسی یا انجام عمل مقاربت و غیره. اما اگر مشکل عاطفی باشد، در تمایلات‌تان و کشش جنسی به همسرتان ناکارآمد می‌شوید و به‌طور کلی زندگی جنسی لذت‌بخش و خوشایندی ندارید. در هر دو حالت بهتر است قبل از شروع هر گونه مداخله‌ی درمانی یا قضاوت درباره‌ی خود یا همسرتان و دیگری را مقصر جلای دادن با مراجع شایسته و معتبر مشورت کنید.

۱۰ در پایان، فراموش نکنید تعاملات جنسی شما زوج گرامی، ازدواج‌تان و روابط بین شما و همسرتان نیازمند توانمندی‌ها و مهارت‌های ویژه است. بنابراین اگر به لذت‌بخش بودن و کیفیت ارتباط با همسرتان و شاداب نگه داشتن ازدواج‌تان اهمیت می‌دهید! دانسته‌ها و مهارت‌های پیشین و سنتی شما برای زنده و تازه نگه داشتن روابط زناشویی‌تان کافی نیست، بلکه می‌بایست همواره با استفاده از منابع و مآخذ معتبر آموزش ببینید، مهارت بیاموزید و اطلاعات‌تان را به‌روز کنید.