



مقاله :

آسیب شناسی ازدواج در شهر سمنان

استاد راهنما :

سرکار خانم راضیه رحمانی

گروه :

رشد چهار

گرد آورندگان :

الهه عرب

اعظم مرادی

حوریه سلطانی

محبوبه عنان پور

محبوبه حیدری نیکورفتار

حوزه علمیه :

عصمتیه سمنان

زمستان ۹۳



چکیده

یادمان باشد بیشتر خانه خرابی ها و مشکلات رضایتمندی زناشویی از ارتباط نادرست نشات می گیرد؛ وقتی زن و شوهر ندانند چگونه باید ارتباط درست و موثر برقرار کنند و چگونه به یکدیگر عشق بورزند، به جای اینکه محبت و عشق را در آغوش یکدیگر درک کنند به بیرون پناه برده و از خانه و خانواده خود منزجر می شوند.

لذا مجموعه تحقیق ارائه شده، درصدد است با بررسی اجمالی در حوزه آسیب شناسی ازدواج به عوامل عدم رضایت زناشویی از روابط جنسی که همه ابعاد زندگی را تحت الشعاع قرار می دهد همچنین بررسی عواملی چون مشکلات جنسی شامل علل مختل شدن روابط جنسی مانند عواملی چون عوامل جسمی، روانی، ارتباطی شرم وحیا، نشانه های شرم، علت شرم، بررسی روش های مقابله با خجالت، رعایت بهداشت جسمی و روانی خانواده و در نهایت توصیه هایی برای داشتن یک رابطه عاشقانه به بررسی و تحلیل به همراه ارائه راهکارها پیشنهاداتی برای بهبود بخشیدن به یک رابطه جنسی رضایت مند و لذت بخش برای زن و شوهر پردازد.

مقدمه:

یکی از اهداف ازدواج، ایجاد روابط زناشویی و رسیدن به انس و آرامش و بهره‌گیری از یکدیگر است بنابراین برای اینکه بهره‌گیری‌ها و لذت‌زنا شویی و آرامش حاصل از آن تداوم یابد، باید روابط سالم‌تر و عمیق‌تر گردد. یعنی اینکه مرد در کنار همسرش تمام غم‌واندوهش را فراموش کند.

بدون شک اگر غریزه جنسی در انسانها نبود، تن به ازدواج و تشکیل خانواده نمی‌دادند و مسئولیت‌های زندگی مشترک را نمی‌پذیرفتند. توجه به این نکته بسیار حساس لازم و ضروری است که غریزه جنسی همان‌گونه که عامل اساسی پیدایش خانواده و زندگی مشترک است در استمرار و پایداری خانواده نیز نقش مهمی دارد.

پژوهش‌ها نشان می‌دهد که علت بسیاری از طلاق‌ها، ارضا نشدن درست و متعادل این غریزه است. سرد مزاجی زنان یا مردان یا اهمیت ندادن به ارضای صحیح و طبیعی غریزه جنسی، خانواده را در آستانه فروپاشی قرار می‌دهد.

نکته مهم در اینجا است که تحقق ارضای جنسی تنها در ارتباط با برقراری روابط جنسی نیست بلکه احتیاج به آمادگی‌های جسمی و روحی و روانی دارد.

مشکلات جنسی چیست؟

مشکل جنسی به این معناست که رابطه جنسی شما رضایت بخش و یا مثبت نیست.

مشکل جنسی رایج در زنان عبارتند از میل جنسی کم و یا عدم میل جنسی، داشتن مشکل در تحریک جنسی شدن .

در برخی از زنان نیز درد در هنگام رابطه جنسی ایجاد مشکل می کند. بسیاری از زنان در برهه ای از زندگی خود با مشکلات جنسی مواجه می شوند. برای برخی از زنان مشکلات جنسی به صورت مداوم وجود دارد.

هیچ سطح قابل تشخیصی برای میزان واکنش های جنسی وجود ندارد و این مقدار برای هر فردی مقدار متفاوت و مشخصی دارد ممکن است شما تنها بتوانید تشخیص دهید که در یک مرحله خاص از زندگی و یا یک سن خاص برای یک زن چه چیزی طبیعی و چه چیزی غیر طبیعیست. به عنوان مثال پایین بودن میل جنسی برای یک مادر که در طول روز به خاطر کارهای فرزندان خسته شده است، امری طبیعیست. همچنین برای هر دو جنس (زن و مرد) امری طبیعیست که در سنین بالا تمایلات جنسی کمتری داشته باشند. بسیاری از این مشکلات به تغییرات سطح هورمون ها در بدن بستگی دارد.^۱

تمایلات جنسی زنان بسیار پیچیده است. در هسته مرکزی آن نیاز به صمیمیت و نزدیکی وجود دارد. همچنین زنان نیازهای جسمی نیز دارند. هر گاه در هر کدام از بخش های فیزیکی و یا احساسی مشکلی پیش بیاید می تواند منجر به بروز مشکلات جنسی شود.

با توجه به اینکه تمایلات جنسی زنان مجموعه ی پیچیده ای است از سیگنال های روانی، عاطفی و احساسی و فیزیکی، بروز مشکل در یکی از این موارد می تواند منجر به ایجاد مشکلات جنسی در زنان شود. به عنوان مثال یک مشکل جسمی می

^۱ - (www.morahem.com)

تواند به ترس از درد منجر شود و ترس می تواند منجر به احساس گناه در مورد تأثیر مشکل جنسی بر همسر شود. لذا علل مشکلات جنسی در زنان اغلب به هم وابسته هستند.^۱

علل مختل شدن روابط جنسی^۲

۱. علل جسمی در مرد یا زن

۲. علل روانی (اضطراب، افسردگی، فشار اقتصادی، ترس از بارداری، آشفتگی،

سراسیمگی و...)

۳. عوامل ارتباطی (نداشتن پیوند عاطفی با همسر، تعارض و اختلافات حل نشده، نبود

ارتباط مناسب با همسر از لحاظ نیازها و ترجیحات جنسی، عدم وفاداری و از بین رفتن

اعتماد و..)

در ذیل به بررسی موارد بالا می پردازیم.

۱. علل جسمی؛ طیف گسترده ای از بیماری ها، تغییرات جسمی و داروها ممکن است

روابط جنسی را مختل کنند.

بیماریها:

بیماری ممکن است بر این بخش چرخه جنسی اثر بگذارد، از جمله ناراحتی های

عصبی مانند ام اس، و جراحی های زنانه مانند برداشت رحم.

همچنین بیماری قلبی و دیابت که بر روی جریان خون تاثیر گذاشته و اختلال در

نعوظ می شود.

داروها:

بسیاری از داروها رسیدن به اوج لذت جنسی را مختل می کنند. از جمله این داروها

می توان به داروهای ضد فشارخون، داروهای آنتی هیستامین (ضد حساسیت) و

داروهای ضد افسردگی به خصوص داروهای مهارکننده انتخابی باز جذب سروتونین

مانند فلوکستین اشاره کرد. داروهای ضد افسردگی در مردان نیز ممکن است باعث

عدم رسیدن به اوج لذت جنسی و اختلال نعوظ شوند.

^۱ - (www.morahem.com)

^۲ - (<http://ashghan92.blogfa.com>)

الکل و مواد مخدر:

مصرف بیش از حد الکل و مواد روانگردان می تواند ارگاسم را مختل کند.
فرآیند سالمندی:

با افزایش سن، تغییراتی طبیعی در بدن، هورمون ها، دستگاه عصبی و دستگاه گردش خون ایجاد می شود که بر فعالیت جنسی اثر می گذارد. کاهش میزان هورمون جنسی زنانه استروژن که حین گذر به دوران یائسگی رخ می دهد ممکن است به خصوص بر اوج لذت جنسی زنان اثر بگذارد.

و همچنین از جمله علل جسمی در مردان انزال زود رس را می توان نام برد.

۲. علل روانی^۱

علل روانی ممکن است به مشکلات جسمی یا عاطفی حال یا گذشته مرتبط باشد.

این علل روانی و عاطفی عبارتند از: استرس، افسردگی و یا اضطراب، اختلافات با همسر، ترس از اینکه بیماری هایی مانند سرطان، عمل های جراحی مانند ماستکتومی یا هیستریکتومی، ناخشنودی و نارضایتی از تصویر ذهنی از بدن، ترس از گسترش و انتقال یک بیماری مقاربتی مانند زگیل تناسلی رابطه جنسی را برای خود شخص و یا همسر ناخوشایند کند.

اضطراب در مردان: مشاجرات و دعوا های خانوادگی، مشکلات اقتصادی، تامین نیازهای مالی خانواده

اضطراب در زنان: مشاجرات و دعوا های خانوادگی، اضطراب از بارداری ناخواسته و همچنین اضطراب از حضور فرزندان در حین عمل جنسی

۳. عوامل ارتباطی^۲

ازدواج به دلیل ایجاد تفاهم و همدلی، بسیاری از نیازهای روحی انسان را تأمین می کند و انسان در سایه تامین این نیازها که در واقع نیازهای اساسی اوست، به آرامش روحی دست می یابد.

^۱ - (www.morahem.com)

^۲ - سید علیرضا فاخری، اخلاق خانواده، تهران، نمایندگی ولی فقیه در سپاه، ۱۳۷۸، ص ۲۴

روایاتی از پیامبر در مورد ازدواج

حضرت محمد (صلی الله علیه وآله) زندگی مشترک را عامل ایجاد امنیت روحی و روانی زن و شوهر می داند و می فرماید: بنده مسلمان پس از اسلام به فایده ای بالاتر از زن باایمان دست نیافته است که وقتی به او نگاه می کند خوش حال شود و به آرامش برسد و اگر به او امر کند اطاعت نماید.^۱

در روایت است: مردی خدمت حضرت رسول آمد و عرض کرد: همسری دارم که وقتی وارد خانه می شوم به استقبالم می آید و چون خارج می شوم بدرقه ام می کند و زمانی که مرا اندوهگین می بیند، می گوید: اگر برای روزی غصّه می خوری، بدان دیگری آن را بر عهده گرفته است و اگر برای آخرت است، خدا اندوهت را زیاد کند (و این گونه مرا آرامش می دهد). حضرت فرمود: خداوند کارگزارانی دارد و این زن از کارگزاران خداست و پاداشی همچون نصف اجر شهید دارد.^۲

در واقع، رسول اکرم (صلی الله علیه وآله) یکی از بزرگ ترین ثمرات زندگی مشترک را، آرامش و امنیت روحی و روانی بیان می نماید و آن را دارای بزرگ ترین برکات و ارزش ها می داند. سفارش هایی که در کلمات معصومان (علیهم السلام) درباره زینت زن و شوهر، استقبال از شوهر، نیکو سخن گفتن با او و مانند آن وارد شده است می توان از نمونه های بارز ایجاد آرامش در زندگی مشترک دانست.

شایسته است مرد در حد معقول، خود را با خانواده منطبق سازد. خودخواهی و سخت گیری های بیجا منجر به ایجاد روش استبدادی در خانواده می شود و به روابط سالم بین افراد خانواده و نیز تربیت صحیح فرزندان لطمه وارد می سازد. یک مرد اگرچه مدیر و سرپرست خانواده است، اما نباید مستبدانه به امر و نهی بپردازد، بلکه باید به دیدگاه های همسر و فرزندان خود نیز توجه داشته باشد و با در نظر گرفتن خواست و سلیقه های معقول و مشروع آنان، امور خانواده را تنظیم کند. بی توجهی به این نکته و سخت گیری بیش از حد، عواقب زیان باری همچون از بین رفتن محبت، ایجاد نفرت، جدایی روحی و روانی و ایجاد محیط خفقان آور در خانه در پی دارد.^۳

در واقع، پیامبر اکرم (صلی الله علیه وآله) اساس زندگی را بر لطف و محبت می داند و از هر کاری که موجب از بین رفتن عشق و علاقه بین زن و شوهر می شود، نهی کرده

۱ - شیخ حر عاملی، وسائل الشیعه، بیروت، ج ۱۴، ص ۲۳

۲ - شیخ حر عاملی، وسائل الشیعه، بیروت، ج ۱۴، ص ۱۷

۳ - سید علیرضا فاخری، پیشین، ص ۱۲۷

و این از نکات ویژه تربیتی در همسررداری است. ارضای جنسی، مدارا، عدالت ورزی و غیرت دینی از وظایف دیگری است که پیامبر اکرم(صلی الله علیه وآله) آنها را به عنوان حقوق زن بر شوهر بیان نموده است.^۱

نقش حسن خلق در تأمین سعادت زندگی زناشویی، بسیار عمیق و فراگیر است و بر تمام شئون زندگی، از قبیل روابط اخلاقی زن و شوهر و نیز شیوه تربیت فرزندان اثر می گذارد. انسان خوش خلق همواره با زبانی نرم، با دیگران سخن می گوید و بدین روی، آنان را تحت تأثیر قرار داده، محبت آنان را به خود جلب می کند. یکی از مهم ترین روش های حل مشکلات و درگیری های خانوادگی، خوش برخوردی و رفتار نیکوست. با آب نیک خویی می توان آتش خشونت و کدورت را خاموش کرد و محیطی آکنده از صفا و دوستی به وجود آورد و زندگی را شیرین و گوارا ساخت. در روایتی آمده است: به پیامبر اکرم(صلی الله علیه وآله) خبر دادند: که فلان شخص زن خوبی است، روزها روزه می گیرد و شب ها عبادت می کند، ولی بد اخلاق است و با زبان خود، همسایگان را آزار می دهد. پیامبر(صلی الله علیه وآله) فرمود: خیر و برکتی در او نیست؛ و او از اهل آتش است.^۲

در این حدیث شریف، پیامبر اکرم(صلی الله علیه وآله) اخلاق بد را موجب از بین رفتن برکات زندگی و عقوبت اخروی سخت می دانند و این خود اهمیت اخلاق را در میان زن و شوهر می رساند.

یکی از عوامل سعادت خانواده، که امید و حرکت را به ارمغان می آورد، محبت زن و شوهر به یکدیگر است. انسان ها نیازهای عاطفی فراوانی دارند که نیاز به محبت و عشق یکی از اساسی ترین آن هاست. هر کس دوست دارد مورد محبت دیگران واقع شود و دیگران نسبت به او ابراز علاقه کنند. زن و شوهر باید هر کدام نسبت به همدیگر ابراز عشق و علاقه کنند و در ظاهر و باطن، خیرخواه یکدیگر باشند آنکه زن موجودی عاطفی است و عواطف و احساسات او بر جنبه های دیگرش غلبه دارد، نیاز او به محبت بیش از مردان است و شاید به همین دلیل است که خداوند نسبت به زنان مهربان تر از مردان است؛ چنان که رسول خدا(صلی الله علیه وآله) می فرماید: خداوند تعالی نسبت به زنان محبت ویژه ای دارد و آنان را همواره مورد لطف و مهربانی قرار می دهد.^۳

۱ - شیخ حرّ عاملی، پیشین، ج ۱۴، ص ۱۱۸

۲ - محمدباقر مجلسی، بحارالانوار، بیروت، موسسه الوفا، ۱۴۰۳ ق، ج ۳، ص ۱۷

۳ - ملامحسن فیض کاشانی، محجّه البیضاء، بیروت، ج ۳، ص ۱۱۹

آن حضرت در گفتاری زیبا و معجزه آسا، ابراز علاقه محبت به همسر را موجب ایجاد علاقه عاطفی و روحی شدید میان زوجین می داند و چنین می فرماید: سخن مرد که به همسرش بگوید «دوستت دارم»، هرگز از قلبش خارج نمی شود.^۱

پیامبر اکرم (صلی الله علیه وآله) خوش رفتاری، تمجید و تشکر و احترام به شخصیت را موجب افزایش محبت زن و شوهر نسبت به همدیگر می داند و چنین می فرماید: از جمله وظایف زن این است که چراغ خانه را روشن کند، غذا را آماده سازد، وقتی شوهر وارد خانه می شود تا نزدیک در به استقبال شوهرش برود و به او خوشامد بگوید، وسایل شست و شو و حوله برایش فراهم کند، آب روی دستش بریزد و بدون عذر و مانع، از آمیزش خودداری نکند.^۲

از دیگر صفاتی که مرد و زن در کانون خانواده باید داشته باشند و در سیره پیامبر اکرم (صلی الله علیه وآله) جلوه تام دارد، گذشت و خطاپوشی است. بهترین راه به دست آوردن آرامش و سلامت روان و رهایی از اضطراب و بی اعتمادی، گذشت و چشم پوشی از اشتباهات همسر است.

رعایت بهداشت خانواده

رعایت بهداشت خانواده، از مهم ترین مسائل زندگی است که در دو بخش مطرح می شود:^۳

بهداشت جسمی و بهداشت روانی

الف) بهداشت جسمی

آراستگی زن و شوهر^۴

جمال و زیبایی همسر یک امتیاز است و نمی توان، آن را نادیده گرفت. در تعالیم اسلامی، توصیه شده است که زن، در محیط خانه، خود را برای همسرش بیاراید و با آراستگی و جذابیت در برابر او ظاهر شود؛ مرد نیز، باید، ظاهری آراسته داشته باشد! آراستگی زن و شوهر، از این جهت اهمیت دارد که رغبت آنان را به یکدیگر بیشتر

^۱ - شیخ حرّ عاملی، پیشین، ج ۱۴، ص ۱۰

^۲ - محمدحسین فضل الله، شیوه همسراری، قم، آفتاب، ۱۳۷۳، ص ۱۰۴

^۳ - محموداکبری، صمیمانه با عروس و داماد، انتشارات نورالزهرا (س)، قم، چاپ ۱۳۹۲، ص ۱۷۹-۱۸۷

^۴ - همان، ص ۱۲۴-۱۲۵

می کند. پیامبر(ص) در پاسخ زنی که درباره حقوق شوهر بر همسرش سؤال کرد، فرمود:

«وَعَلَيْهَا أَنْ تَطَيَّبَ بِأَطْيَبِ طَيِّبِهَا وَ تَلْبَسَ أَحْسَنَ ثِيَابِهَا وَ تَزَيِّنَ بِأَحْسَنِ زِينَتِهَا وَ تَعْرِضَ نَفْسَهَا عَلَيْهِ غُدْوَةً وَ عَشِيَّةً»^۱.

زن، باید، خود را با بهترین بوها خوشبو سازد و بهترین لباس هایش را بپوشد و با بهترین زینت ها، خود را آرایش دهد و هر صبح و شام خود را به شوهرش عرضه نماید.

البته، همانگونه که مرد از همسر خود انتظار دارد، با شیوه ها و وسایل گوناگون (آرایش،...) رغبت او را برانگیزد، زن نیز، چنین انتظاری دارد و مرد، باید، جنبه های روانی و غریزی او را در نظر بگیرد؛ به آراستگی خود عنایت کافی داشته باشد.

برخی از زن و شوهرها، گمان می کنند، آراستگی، به چند روز آغازین زندگی زناشویی مربوط است و پس از آن که خودمانی شدند، حق دارند، به هر صورتی که خواستند، در برابر مرد ظاهر شوند.

اگر طرفین، یکدیگر را در لباس نامناسب ملاقات نمایند، برخوردهایی پر اصطکاک خواهند داشت و ارزش و اعتباری برای یکدیگر قائل نخواهند بود. سر و وضع ظاهر، باید، به گونه ای باشد که طرفین بتوانند، در کنار هم بنشینند و هردو را کامروا سازند.

۱) برطرف ساختن بوی نامطبوع^۲:

بوی خوش بدن، در ایجاد جاذبه جنسی، تهییج و تشدید علاقه زن و مرد به یکدیگر بسیار مؤثر است و برعکس، بوی بد، زننده و نامطبوع، در گریزان ساختن همسران از یکدیگر و ایجاد تنفر و سرد مزاجی بسیار مؤثر خواهد بود؛ از این رو، متخصصان امر زناشویی هشدار داده اند که بوی زننده دهان که ناشی از دندان های عفونی، لوزه های ملتهب و چرکی، یا عفونت ریه هاست، برای هیچ کس مطبوع نیست؛ بنابراین، پیش از آمیزش باید به این نکات توجه داشت.

برای برطرف ساختن بوی نامطبوع، باید دندان ها را مسواک زد و بدن را با آب گرم و صابون خوش بو شست و شو داد، یا از عطرها مناسب بهره گرفت.

^۱ - فروع کافی، ج ۵، ح ۷، ص ۵۰۷، به نقل از صمیمانه با عروس و داماد، ص ۱۲۴

^۲ - ازدواج، مکتب انسان سازی، ج ۲، ص ۱۸۲-۱۸۳، به نقل از صمیمانه با عروس و داماد، ص ۱۸۰

۲) بلند نگذاشتن موهای زائد^۱

یکی دیگر از عواملی که در کاهش میل جنسی مؤثر است، واگذار کردن موهای بدن به ویژه، موهای اطراف آلت است. هر چه موهای بدن بلند تر شود، به همان اندازه از میل جنسی کاسته می شود. از حضرت علی علیه السلام روایت شده که فرمود: «موی هیچ مردی زیاد نمی شود، مگر این که شهوتش کاسته شود»^۲.

درست، مانند درختی که هرچه علف هرز اطراف آن رشد کند، از قدرت و نشاط آن کاسته می شود، پس برای به دست آوردن نشاط جنسی، یکی از عواملی که باید به آن توجه شود، کوتاه کردن موهای بدن به ویژه، موهای اطراف آلت است.

۳) خالی کردن مثانه پیش از آمیزش

از جمله توصیه های پزشکی این است که باید، پیش از آمیزش و پس از آن، مثانه را از ادرار خالی کرد. متخصصان، ادرار نمودن پیش از آمیزش را برای زنان ضروری تر می دانند و معتقدند، رعایت نکردن این امر، زمینه را برای عفونت اعضای تناسلی، فراهم می سازد.^۳

۴) آمیزش نکردن با شکم پر

هنگام پر بودن شکم - زمانی که معده به هضم غذا مشغول است - بخش عمده خون بدن، متوجه دستگاه گوارش می شود و هر یک از اعضای وابسته به این دستگاه، با صرف انرژی زیاد در تلاش اند تا با انجام وظیفه خود، زمینه هضم غذا را فراهم سازند؛ از طرفی، آلت تناسلی مرد نیز، توسط خون برای آمیزش آماده می شود و با پر شدن رگ های خونی اطراف آن، متورم می گردد؛ بنابراین، اگر هنگام پر بودن معده آمیزش انجام گیرد، به علت پر مصرف بودن دستگاه گوارش و مشغول بودن بخشی از خون، در آلت تناسلی، دیگر اعضای بدن، دچار کم خونی می شوند و همین امر، انسان را با خطرهایی رو به رو می سازد.

شهید دکتر پاک نژاد، در این باره می نویسد: «در موقع هضم غذا، قسمت مهمی از خون، متوجه دستگاه گوارش می شود؛ در آمیزش نیز، مقداری از خون، به دستگاه تناسلی منتقل می گردد، در نتیجه، عضله قلب، با کم خونی مواجه شده و دچار حملات قلبی می شود؛ بنابراین، باید، آمیزش، با شکم خالی انجام گیرد»^۴.

۱ - محمود اکبری، صمیمانه با عروس و داماد، انتشارات نورالزهرا (س)، قم، چاپ ۱۳۹۲، ص ۳۸، ۲۳۳

۲ - بحارالانوار، ج ۱۰۱، ص ۵۳، ۸۷، به نقل از صمیمانه با عروس و داماد، ص ۲۳۳

۳ - ازدواج، مکتب انسان سازی، ج ۲، ص ۱۸۶، به نقل از صمیمانه با عروس و داماد، ص ۱۸۶

۴ - ازدواج، مکتب انسان سازی، ج ۲، ص ۲۰۹، به نقل از صمیمانه با عروس و داماد، ص ۱۸۶

۵) ترک آمیزش، هنگام عادت ماهانه

در هر ماه به طور معمول رحم زن، یک تخمک تولید می کند و مقارن آن، رگ های داخلی رحم، برای تغذیه نطفه آماده شده و پر از خون می گردد. اگر تخمک، از لوله هایی که شیپور نامیده می شود، عبور کرد و وارد رحم شد و به اسپرماتوزئید که در نطفه مرد است، برخورد کرده، جنین انسان تشکیل می شود و خون های جمع شده در رگ های داخل رحم، صرف تغذیه آن می گردد؛ اما، در غیر این صورت خون های موجود، بر اثر پوسته پوسته شدن مخاط رحم و شکافته شدن جداره ی رگ های رحم، به صورت خون حیض از رحم خارج می شود. آمیزش جنسی، در چنین حالتی، افزون بر تنفرآور بودن زیان های بسیاری نیز به بار می آورد که عقیم شدن مرد وزن، ایجاد یک محیط مناسب برای رشد میکروب، شیوع بیماری های آمیزشی، همچون سفلیس و سوزاک و نیز التهاب اعضای تناسلی زن از آن جمله است.^۱

دکتر پاک نژاد می گوید: «مردی که در زمان قاعدگی، با زن خود آمیزش می کند، دستگاه تناسلی مجروح زن را که مستعد پذیرش عفونت است، مبتلا می سازد. از طرفی احتمال دارد، خود او نیز به بیماری های التهابی آمیزش و.. دچار می شود».^۲ او می گوید: «زن، در زمان قاعدگی عصبانی است، کم خون است و ناراحتی های دیگر دارد که قرآن، آن را در کلمه «اذی» خلاصه کرده است و وزن در اذیت است».^۳

۶) اعتدال در آمیزش

یکی از نکات مهم و قابل توجه در امر آمیزش، رعایت اعتدال است. برای حفظ سلامت و برخورداری از عمر طبیعی، باید، به دور از افراط و تفریط، در حد نیاز و با رعایت مصلحت، گزینه جنسی را ارضا کرد؛ زیرا، همان طور که بی توجهی به این گزینه، ناملايمات روحی و روانی مختلف را به همراه دارد، زیاده روی یا تند روی، در ارضای آن می تواند، منشأ بیماری های مختلف و مشکلات فراوان باشد، مانند: ضعف اعصاب، فرسودگی قوا، آسیب دیدن اجزای اصلی بدن و پیری زود رس.

پیامبر (ص) در این باره می فرماید: «مَنْ أَرَادَ الْبَقَاءَ وَالْبَقَاءَ فَلْيَبَاكِرِ الْغَدَاءَ وَلْيَجُودِ الْحِذَاءِ وَلْيُخَفِّفِ الرَّدَاءَ وَ لْيُقِلِّ مَجَامِعَهُ النَّسَاءِ»^۴

^۱ - تفسیر نمونه، ج ۲، ص ۹۲، به نقل از صمیمانه با عروس و داماد، ص ۱۸۱

^۲ - اولین دانشگاه و آخرین پیامبر، ج ۱۲، ص ۲۳، به نقل از صمیمانه با عروس و داماد، ص ۱۸۲

^۳ - ازدواج، مکتب انسان سازی، ج ۲، ص ۱۷۱، به نقل از صمیمانه با عروس و داماد، ص ۱۸۲

^۴ - وسائل الشیعه، ج ۱۴، ص ۲، ج ۱۷۹، به نقل از صمیمانه با عروس و داماد، ص ۱۸۳

«هر کس ، بخواهد ، در این جهان ناپایدار، باقی بماند، باید، هر روز صبح، به قدر کافی غذا بخورد و کفش خوب برپا کند و لباس سبک بپوشد و کم تر با زنان بیامیزد».

۷) ارضای جنسی

اسلام، با محدود کردن لذت جویی های جنسی، به محیط خانه، ضمن برآوردن خواسته های مشروع جنسی زن و مرد، جامعه را از تنش های روحی و مفساد اجتماعی دور می دارد؛ از این رو، مسؤولیت هایی مهم بر دوش زن و مرد نهاده است که مهم ترین آنها ارضای غریزه جنسی است.

از این رو، پیامبرگرمی اسلام(ص) آمیزش بدون عشق بازی و فراهم کردن شرایط مناسب بدن برای رسیدن به اوج لذت جنسی را نکوهش کرده و می فرماید: «لَا يَقَعُ أَحَدُكُمْ عَلَى أَهْلِهِ كَمَا يَقَعُ الْبَهِيمَةُ، لِيَكُنَ بَيْنَهُمَا رَسُولٌ فَاقِيلُ: مَا الرَّسُولُ يَا رَسُولُ اللَّهِ؟ فَقَالَ الْقِبْلَةُ وَالْكَلام»^۱.

هیچ یک از شما ، نباید، با همسر خود همانند چهارپایان آمیزش کند، بلکه، باید، واسطه ای بین آنها باشد. پرسیدند: واسطه چیست؟ فرمود: بوسیدن و گفت و گو(عشق بازی)

حضرت علی علیه السلام می فرماید:

«إِذَا أَرَادَ أَحَدُكُمْ أَنْ يَأْتِيَ زَوْجَتَهُ فَلَا يُعْجَلْهَا فَإِنَّ لِلنِّسَاءِ حَوَائِجَ»^۲.

هنگامی که یکی از شما خواست، با همسر خود بیامیزد، عجله نکند، چرا که زن ها نیازهایی دارند که باید، برآورده شود.

نکته دیگر اینکه مرد، از انجام حرکات ناگهانی و با فشار زیاد هنگام نزدیکی خودداری کند؛ رعایت این نکته از بروز بسیاری جراحات وارده به مجرای تناسلی زن جلوگیری خواهد کرد.

۸) جلوگیری نکردن از خروج منی

پس از رسیدن به اوج لذت جنسی، منی از جای خود حرکت کرده ، با شتاب بیرون می ریزد. جلوگیری از خروج منی ، در این هنگام ، برای انسان بسیار زیان آور است؛ زیرا، جلوگیری از خروج منی، هنگام انزال، موجب بزرگی پروستات، حبس بول و سنگ مثانه می شود.

^۱ - محجة البیضاء، ج ۳، ص ۱۱۰، به نقل از صمیمانه با عروس و داماد، ص ۱۸۳

^۲ - وسائل الشیعة، ج ۱۴، ص ۴، ص ۸۳، به نقل از صمیمانه با عروس و داماد، ص ۱۸۶

۹) استراحت پس از آمیزش

در امور آمیزشی، باید، به این نکته توجه کرد که پس از انجام عمل نزدیکی، حتی، بدن ورزیده ترین اشخاص به استراحت کامل نیاز دارد؛ به همین دلیل، لازم است، همیشه، پس از انجام عمل جنسی به مدت نیم ساعت استراحت کرد.

ب) بهداشت روان

۱) اظهار محبت و دوستی

اظهار دوستی و به زبان آوردن عشق و علاقه، از عوامل مهم، در کاهش ناهنجاری های روحی و افزایش شیرینی زندگی و صمیمیت در روابط زن و شوهر به شمار می رود.

پیامبر(ص) در این باره می فرماید:

«قَوْلُ الرَّجُلِ لِلْمَرْأَةِ إِنِّي أَحِبُّكَ لَا يَذْهَبُ مِنْ قَلْبِهَا أَبَدًا»^۱

سخن مرد به زن: {تورا دوست دارم} هرگز از دل او بیرون نمی رود.

۲) چشم چرانی نکردن

یکی از هدف های اسلام، از ممنوع کردن نگاه شهوت آلود به دیگران، مراقبت از کانون گرم خانواده، ثبات پایه های زندگی خانوادگی و حفظ اخلاق جامعه است. زن و شوهری که می خواهند، همیشه، به یکدیگر وفادار بمانند و خانواده آنان برپایه عشقی خالص و محبتی عمیق استوار گردد، باید، از چشم چرانی و نگاه های شهوت آلود، خودداری کنند. آنان، باید، به این نکته توجه کنند که هر جا چشم برود، دل نیز به دنبالش خواهد رفت و چون تأمین تمامی آرزوهای دل مقدور نیست، به تدریج این محرومیت، سبب بیماری های روانی، اختلال روحی، پشیمانی ها، جدایی ها، بزهکاری ها و فجایع بی شمار دیگر خواهد شد.

حضرت علی علیه السلام می فرماید: «مَنْ غَضَّ طَرْفَهُ أَرَاخَ قَلْبِهِ»^۲.

هرکس، چشم خود را فرو بست، دل خود را آسوده ساخت.

۳) رضایت از روابط جنسی

یکی از عوامل بسیار مهم، در رضایت زن و شوهرها، از زندگی خانوادگی، احساس رضایت آنان از روابط جنسی است. تأمین خواش های جنسی افراد در خانواده، از اهمیت بسیار برخوردار است. می توان گفت، نخستین انگیزه ای که آدمیان را به

^۱ - وسائل الشیعه، ج ۱۴، ص ۹، ح ۱۰، به نقل از صمیمانه با عروس و داماد، ص ۱۹۰

^۲ - مستدرک الوسائل، ج ۱۴، ص ۱۲، ح ۲۷۱، به نقل از صمیمانه با عروس و داماد، ص ۱۹۲

سوی ازدواج و زندگی مشترک فرا می خواند، همین نیاز غریزی و زیستی است. در میان لذت های غریزی، هیچ لذتی، از ارضای جنسی برتر نیست؛ از این رو، در اسلام، ارضای مشروع میل جنسی، نه تنها نکوهش نشده، بلکه، به آن توصیه نیز شده است. اگر زن و شوهر، از رابطه جنسی خود رضایت داشته باشند، از زندگی خانوادگی خود نیز راضی هستند. بررسی ها، نشان می دهد که رضایت مندی خانوادگی با رضایتمندی جنسی رابطه دارد.

در بسیاری از خانواده ها، وجود شرم و حیا موجب می شود، زن و شوهر، نتوانند، نارضایتی خود را از نحوه یا میزان رابطه جنسی ابراز کنند؛ اما، این نارضایتی را در رفتارها و برخوردهای دیگر خود بروز می دهند. در بسیاری از موارد، تندخویی و پرخاشگری مرد، ریشه در عدم رضایت او از رابطه جنسی با همسر دارد.

شرم و حیا:

گاهی خیلی از خانمها در حالی که در آمیزش ارضا نمی شوند اما تظاهر به ارگاسم می کنند. دلیلش هم این است که همسرشان ناراحت نشود اما این کار کاملاً اشتباه است. شاید هر از گاهی این کار را انجام دهند، مشکلی به وجود نیاید اما اگر این کار همیشگی شود باعث مشکلات بزرگی از جمله افسردگی و سرد شدن رابطه می شود. معمولاً آقایان خودشان در هنگام رابطه جنسی به همسرشان می گویند: که چه کار کنند اما خانمها به دلیل شرم و حیا این کار را نمی کنند اما بدانید شرم و حیا در این مواقع جایز نیست. البته معمولاً زوج های جوان پس از گذشتن مدت زمان کافی از شروع زندگی مشترک و کسب تجربه و شناخت از یکدیگر و همچنین کاهش شرم و حیا از یکدیگر، مشکلات را به خوبی پشت سر می گذارند.

به بهانه هایی مانند شرم و حیا، موضوع آموزش های جنسی و کامجویی های زناشویی تقریباً به طور کامل بیان نمی شود و افراد از منابع متفرقه و غیراستاندارد اطلاعات کسب می کنند.

نکته جالب اینجاست که به بهانه هایی مانند غیرمترعارف و شرم آمیز بودن پرداختن به آموزش های جنسی در شرایطی مطرح می شود که اساساً در امر آموزش جای شرم و تعارف نیست و اگر تورقی در رساله های عملیه مراجع تقلید شیعه داشته باشیم به صراحت کامل مسائل مورد اشاره قرار گرفته.

از زیگموند فروید در کتاب همسر خوبی باشید، صفحه ۵۷ نقل است:

شرم نتیجه تحریک جنسی است که جریان خون را سریع و صورت را سرخ می‌سازد. بعضی زنان در حالت شرم صورت خود را می‌پوشانند ولی در حالت برهنگی دست روی آلت تناسلی می‌گذارند. شرم در این حالت برای کسانی است که لباسشان را درنیاورده باشند و به محض کندن لباس شرم در آنها تولید می‌شود و به طور کلی می‌توان گفت شرم نتیجه ترس و وحشت است که وجود زن یا دختر را در مقابل خواهش‌های نفسانی مرد حفظ می‌کند و حکم ضربه برای دفاع در مقابل گفتارها و نگاه‌های پرمعنای مرد است.

در حدیثی از پیامبر (ص) آمده است:^۱

خانم‌ها، شرم و آزر، صفت پسندیده و نیکوی شماست اما حیا از شوهر، ناپسند و بیجاست. بهترین شما کسی است که چون با شوهر خلوت کند لباس حیا از خود بیفکند و چون لباس بپوشد جامه‌ی شرم و حیا را نیز بپوشد و زیبایی‌ها و دلربایی‌های خود را به دیگران عرضه ندارد.

اینکه در دین شرم و حیا نیست، شکی در آن نیست. عایشه همسر پیامبر (ص) به زنان انصار گفت: شرم و حیا، زنان انصار را از تفقه در دین باز نمی‌داشت و سؤال‌های مربوط به انزال و غسل، دست کشیدن به آلت تناسلی، لمس کردن زنان با شهوت و بدون شهوت به صورت شفاهی و کتبی مطرح می‌کردند.^۲

نشانه‌های شرم:^۳

- ۱- تنگی نفس
- ۲- خشک شدن بزاق دهان
- ۳- سفت شدن عضلات
- ۴- سرخ شدن یا رنگ‌پریدگی
- ۵- خشم از خود
- ۶- ضربان قلب
- ۷- بی‌تصمیمی و افسردگی
- ۸- بریده بریده سخن گفتن

^۱ - وسائل الشیعه، ج ۱۷، ص ۲۱۵

^۲ - وسائل الشیعه، ج ۱۷، ص ۲۰۱

^۳ - شمیم امید، ریحانه مطلبی، بی‌جا، بی‌تا، ص ۱۲۰

علت شرم:

- ۱- احساس حقارت
- ۲- عزت نفس پایین
- ۳- عدم انطباق با محیط
- ۴- احساس ناامنی و عدم اعتماد
- ۵- دلایل ژنتیکی

روش‌های مقابله با خجالت:

- ۱- عقاید و باورهای غلط
- ۲- خودآگاهی نقاط قوت و ضعف و بهبود آن‌ها
- ۳- نان به نرخ روز خوردن و در حال زندگی کردن
- ۴- تلقین به عنوان آخرین راه‌حل
اجبار (ویروس ویرانگر ازدواج)^۱:

آشنایی قبلی و ازدواج با رضایت خانواده و خواستگاری و ازدواج با رضایت فرد و خانواده سطح بالاتری از ناسازگاری زناشویی در مقایسه با سبک‌های ازدواج اجباری در پی دارد. در تحقیقات نمره سازگاری زنانی که راضی بوده، بالاتر از ازدواج‌های اجباری بود و با گذشت زمان این برتری به رغم نوساناتی که دارد همچنان حفظ می‌شود.

در جامعه امروزه زن تنها از طریق همسران خویش با جامعه در ارتباط نیستند، بلکه خود با ایفای نقش‌های جدیدی روبه‌رو هستند که سهم ایشان را در زندگی زناشویی به طرز شگفت‌انگیزی تغییر داده. رشد فردیت این امکان را به وجود آورده امیال و خواسته‌های خود را بر خانواده ترجیح دهند هرچند به صورت کم شاهد چنین تنشی در جوامع امروزی هستیم. در الگوی سنتی خانواده چنین مسائلی بیشتر بود.

آسیب‌های اجتماعی ازدواج در سنین پایین^۲:

عدم ثبت نکاحی:

معمولاً ازدواج‌های اجباری که در سنین پایین انجام می‌شود در دفاتر رسمی ثبت نمی‌شوند. آمارهای مربوط به ازدواج در مراکز آمار کشور دچار اشکال می‌شود و برنامه‌ریزی اجتماعی با مشکلات عدیده‌ای مواجه می‌گردد.

^۱ - محمود اکبری، صمیمانه با عروس و داماد، انتشارات نورالزهرا (س)، قم، چاپ ۱۳۹۲، ص ۳۸، ۱۷۰

^۲ - مریم ریاحی، آداب زناشویی، انتشارات سمت، تهران، چاپ ۳، ص ۹۲

افزایش جرائم و شبه جرائم:

تحلیل و اجبار در ازدواج که امری فردی و شخصی وابسته به رضایت طرفین است می‌تواند تعداد خانواده‌های آشفته و نابسامان را افزایش دهد. جامعه‌ای که خانواده‌های آن فاقد آرامش و رضایت زناشویی است، جامعه‌ای سالم و عاری از جرائم نخواهد بود.

از زاویه فقهی، اجبار و اکراه زن به پذیرش ازدواج باطل است و هیچ اثر فقهی و حقوقی‌ای برای زن ایجاد نمی‌کند.

انتخاب شریک عاطفی - جنسی^۱:

بیشتر ازدواج‌ها با عشق و علاقه و محبت طرفین صورت می‌گیرد اما گاهی ازدواج به صورت اجبار از خانواده، برادر بزرگتر و شرایط خانواده به وجود می‌آید که زن یا مرد در عمل زناشویی سرد می‌شود و کم‌کم کمترین علاقه‌ها هم به سردی می‌گراید و کم‌رنگ می‌شود و گاهی به طور کامل محو می‌شود که به نوعی جدایی، طلاق عاطفی، طلاق روانی یا طلاق خاموش می‌گویند.

تعارض ناشی از ارزش‌های نو و سنتی، فقدان نگرش صحیح نسبت به ازدواج، مکانیسم ارضای جنسی، از میان رفتن لطافت جنسی، ناکامی در عشق و تشدید فشارهای روانی می‌باشد.

گاهی انگیزه‌های غلط برای ازدواج وجود دارد:

۱- ازدواج فقط برای پول

۲- ازدواج برای فرار از خانه‌ی والدین

۳- علاقه‌ی والدین به شخص خاص

۴- فشار اجتماعی

۵- ازدواج در اثر اجبار به رابطه‌ی جنسی و بعد ازدواج

رازهایی درباره زنان^۲

زن‌ها نیاز دارند از نگرانی و مزاحمت‌های متفرقه به دور باشند تا میل جنسی در آنها فعال شود.

^۱ - زهرا مریدی، حس خوب زناشویی، انتشارات مبین، تهران، بی تا، ص ۳۰۱

^۲ - باربارا در آنجلس، مترجم هادی ابراهیمی، رازهایی درباره زنان، انتشارات نسل نو اندیش، چاپ سوم، تابستان ۸۳، ص ۶۰۱-۶۲۶

این موضوع ناشی از طرز کار خاص مغز زن ها و تفاوت های آن با طرز کار مغز مردها است. ما زن ها مانند مردها نمی توانیم همه چیز را از هم تفکیک کنیم . همانگونه که به یاد دارید در ابتدای کتاب دیدیم که چگونه ذهن از اتاق ها یا درایوهای پرشماری تشکیل شده است . مردها در هر لحظه از زمان در یکی از این اتاق ها هستند و تنها بر روی انجام فعالیت بخصوصی تمرکز می کنند: اتاق عشق، اتاق کار، اتاق تلویزیون، و هنگامیکه یکی از این اتاقها را ترک میکنند هرآنچه راکه در آنجاست فراموش کرده پشت سر می گذارند . این درحالی است که زن ها مرتبا از یک اتاق به اتاق دیگر سرک می کشند و هیچگاه هیچ دری را پشت سر خود نمی بندند به طوری که مجددا در طول روز بارها و بارها به آن باز میگردند . این بدان معناست که همواره نسبت به آنچه در اتاق های دیگر نیز اتفاق می افتد وقوف، آگاهی و توجه دارند. حال این مطلب چه ارتباطی با عشق ورزی پیدا می کند ؟ هنگامیکه مردی احساس نیاز به عشق ورزی دارد صرفا به اتاق عشق ورزی ذهنی خود می رود و در را بر روی خود می بندد. این بدان معناست که هرآنچه در اتاق های دیگر جریان دارد از قبیل: کار، بچه ها، کارهای خانه و خلاصه تمامی مزاحمت های دیگر را فراموش می کند و آماده است با خیال راحت به عشق ورزی بپردازد. در حالی که برای زن ها اتاقی به نام اتاق عمل جنسی یا عشق ورزی وجود ندارد.

بلکه تنها یک اتاق بزرگ و یک درایو در ذهن آنها وجود دارد که آن هم اتاق یا درایو رابطه شان است. به همین دلیل است که زن ها نمی توانند هر لحظه اراده کنند رابطه ی جنسی برقرار کنند . ما زن ها به سختی می توانیم آنچه را در دیگر نواحی زندگی مان یا در خانواده یا محل کارمان در حال اتفاق افتادن است فراموش یا خاموش کنیم . و خود را غرق عشق ورزی کنیم! بلکه نیاز داریم ابتدا خود را از نگرانی ها و مزاحمت ها به دور کنیم و بتوانیم آرامش داشته باشیم.

می توان گفت در این زمینه مردها نسبت به ما مزیت و برتری دارند. آنها می توانند مسائل و موضوعات شان را از هم تفکیک کنند و هرچه که آنها را رنج می دهد از ذهن شان حذف کنند تا بتوانند از عشق ورزی لذت ببرند . این برای زنها خیلی ساده و راحت نیست. چنانچه برای نمونه بچه ی ما مریض باشد به سختی بتوانیم آمادگی رابطه ی جنسی را پیدا کنیم . چنانچه چند ساعت پیش با همسرمان مشاجره ای کرده باشیم یا آشپز خانه مان ریخته و پاشیده باشد براحتی نخواهیم توانست با او عشق ورزی کنیم.

مردها از روابط جنسی به عنوان وسیله ای برای رو به رو شدن با اضطراب و تخلیه و تنش خود استفاده می کنند. درحالی که زن ها باید قبلا از نگرانی و اضطراب آسوده شوند تا آمادگی عشق ورزی را کسب کنند.

مردها فکر می کنند می دانند پیش نوازش به چه معناست : نوازش کردن، دست زدن به نواحی تحریک پذیر بدن زن . مردهای عزیز : از اینکه می گویم سخت در اشتباه هستید متأسفم اما واقعیت آن است که این کارها تنها قسمت پایانی پیش نوازش را تشکیل می دهند همانگونه که قبلا نیز گفتیم برای زن ها پیش نوازش ساعتها، روزها و حتی هفته ها پیش از آنکه حتی به رختخواب بروید آغاز شده است! هر چیز که به زن آرامش بدهد پیش نوازش محسوب می شود . زیرا هر قدر زنی آرامش بیشتری داشته باشد آمادگی و گرایش جنسی بیشتری خواهد داشت . از این رو تمامی موارد زیر اشکالی از پیش نوازش به حساب می آیند، خواه به آنها فکر کرده باشید و خواه فکر نکرده باشید.

*پرسیدن از آنها که آن روز چه کارهایی باید انجام دهد و کمک کردن به او در انجام بعضی از آنها .

* تمیز کردن میز و برداشتن ظرفها پس از شام تا او وقت دوش گرفتن یا حمام کردن داشته باشد .

* خریدهای منزل را به نوبت انجام دادن تا او وقت آزاد اضافی برای رفتن به کلاس یوگا را داشته باشد.

* مواظب بچه ها بودن تا او بتواند چرتی بزند.

* پاهایش را با روغن مخصوص معطر ماساژ دادن .

ممکن است هیچ یک از این موارد جزو حرکات رمانتیک مرسوم و متداول رایج به حساب نیایند، اما به همان اندازه مؤثر واقع خواهند شد . بدین معنا که زن احساس خواهد کرد که همسرش به او توجه دارد و به نیاز او و به آرامش او احترام می گذارد. به همین دلیل از شما متشکر و ممنون خواهد شد

۲- کارهایی که زن ها معمولا برای خودشان انجام می دهند همه و همه پیش نوازش به حساب می آیند. مردان عزیز: آیا می دانستید هنگامی که زن ها می خواهند با شامی شاعرانه زیر نور شمع یا دوش گرفتن یا پوشیدن لباس خوابی زیبا خود را برای عشق ورزی آماده کنند، ممکن است در واقع این کار را برای خودشان (و نه شما برای) انجام دهند! هرگز سریعاً در قبال این عادات رمانتیک جبهه نگیرید

..زنها در این اوقات می دانند چه کار دارند می کنند. چنانچه این کارها احساس آماده بودن همسران را افزایش می دهند، در انجام این کارها او را تشویق کنید.

۳- صحبت کردن درباره ی مسائل و مشکلات با زن برای او شکلی از پیش نوازش به حساب می آید. چرا؟ همان گونه که قبلاً نیز دیدیم صحبت کردن درباره ی احساسات برای ما زنها تنش ها و نگرانی های ما را تخلیه می کند. بنابراین، مردان عزیز: هنگامی که همسران می خواهد صحبت کند و درباره ی وقایع روز پیچ و تاب بخورد. پیش خودتان فکر نکنید که: «آه، خدای من، دوباره باید به این همه حرفهای او گوش کنم؟ در عوض چنین فکر کنید که: «این همان پیش نوازش است. هر چه تنش و اضطراب بیشتری را تخلیه کند، احساس آرامش بیشتری خواهد کرد و احتمال این که گرایش جنسی پیدا کند نیز به همان اندازه بیشتر خواهد شد».

نکته جنسی: چه کنید تا همسران آمادگی عشق ورزی پیدا کند؟

۱- از او بپرسید چه کاری می توانید برایش انجام دهید تا به او کمک کند احساس آرامش پیدا کند. به جای آنکه هر وقت که نیاز جنسی دارید فقط به او نزدیک شوید، سعی کنید از احساسات او باخبر شوید. چنانچه تنش داشت از او بپرسید چگونه می توانید به او آرامش دهید. مدتی عشق ورزی را فراموش کنید و فقط با او مهربان باشید و به او عشق بورزید. شاید نیاز دارد او را ماساژ بدهید یا اینکه او را به در آغوش بگیرید و به صحبت های او درباره ی روزی که پشت سر گذاشته است گوش کنید. درکمال شگفتی خواهید دید که پس از مدت کمی احساس آرامش می کند و آمادگی آن را خواهد داشت که با شما عشق ورزی کند. درباره ی تأثیر احساس آرامش در آمادگی برای تحریک جنسی با همسران صحبت کنید و از او بپرسد به طور کلی چه چیزهایی به او کمک می کند احساس آرامش داشته باشد. احتمالاً چیزهایی از همسران خواهید شنید که هرگز به آن فکر نکرده بودید.

۲- سعی کنید بفهمید چه چیزهایی به او احساس زنانگی می دهد. ممکن است فکر کنید می دانید چه چیزهایی موجب می شوند همسران احساس زنانگی کند اما چرا از خود او نپرسید تا مطمئن شوید؟ چنانچه حمام و دوش گرفتن است میتوانید روغن های مخصوص حمام متنوع و خوش بو برای او خریداری کنید. چنانچه شمع روشن کردن است پیش از آنکه به اتاق خواب بیایید

شمع روشن کنید. چنانچه لباس خواب های زیبا است او را با لباس خواب هایی که حدس می زنید خوشش بیاید و در ضمن نیز به تنش راحت باشند غافلگیر کنید. لزوماً مجبور نیستید سلیقه ی کنید خود را خریداری کنید. سعی سلیقه ی او را در نظر بگیرید.

۳- پیش نوازش را برای خود از نو تعریف کنید. سعی کنید روزی یکبار به یک پیش نوازش غیرجنسی مبادرت ورزید. این را بدانید که هرگز عشق، توجه و محبت های شما هرز نخواهند رفت و هرچه همسرتان احساس کند که توجه و محبت بیشتری به او دارید هنگامی که به اتاق خواب وارد می شود آرامش و آمادگی و تمایل بیشتری خواهد داشت. به یاد داشته باشید هرچه غذا را با حرارت ملایم تر و مدت زمانی طولانی تری بپزید جا افتاده تر؛ خوش طعم تر و لذیذتر خواهد شد

هجده عامل سرد مزاجی جنسی زن ها

و اینک عوامل سردمزاجی جنسی زن ها: هجده مورد از رایج ترین مواردی که زن ها همواره خواسته اند مردها می دانستند. این لیست را براساس مصاحبه های بیشمار، سمینارها، بحث های گروهی و تحقیقاتی که ظرف بیست سال گذشته انجام داده ام، تهیه کرده ام. این لیست شامل رایج ترین و شایع ترین شکایت هایی است که زنها از مردها دارند. بسیاری از این موارد چیزهایی هستند که زن ها نمی توانستند به راحتی با همسر خود در میان بگذارند. از این رو از من خواستند به شما بگویم! خواهید دید برخی از این موارد هجده گانه ارتباط یا مناسبتی با روابط جنسی ندارند. بلکه کارهایی هستند که زن ها را به لحاظ روحی و عاطفی به مرد زندگی شان سرد می کنند و در نتیجه موجب می شوند تا به لحاظ جنسی نیز نسبت به او سرد شوند. از این رو به همان اندازه ی شکایات جنسی نیز اهمیت دارند.

۱. مردهایی که با بدن زن ها آشنا نیستند.
۲. مردهایی که بیش از حد روی بدن زن خشونت اعمال می کنند.
۳. مردهایی که به هنگامی عشق ورزی کثیف کاری می کنند.
۴. مردهایی که بیش از حد خشونت اعمال می کنند.
۵. مردهایی که از بهداشت شخصی پایین و ضعیفی برخوردار هستند.

۶. مردهایی که بیش از حد به ظاهر، قیافه و سر و وضع زن اهمیت می دهند.
۷. مردهایی که زن ها را براساس ارگاسم جنسی (رسیدن به اوج لذت) او طبقه بندی می کنند.
۸. مردهایی که زن را مجبور به معاشقه ی ... می کنند.
۹. مردهایی که زیاده از حد نگران عملکرد و توان جنسی خود هستند.
۱۰. مردهایی که با تلویزیون روشن عشق ورزی می کنند .
۱۱. مردهایی که هر وقت مست یا نشئه هستند نیاز جنسی پیدا می کنند و حتماً باید در این اوقات عشق ورزی کنند.
۱۲. مردهایی که وقت کافی صرف تحریک کردن زن شان و پیش نوازش نمی کنند.
۱۳. مردهایی که بلافاصله پس از اتمام عشق ورزی به لحاظ احساسی و عاطفی از زن دور می شوند .
۱۴. مردهایی که عادات شخصی بد دارند.
۱۵. مردهایی که اشتغال ذهنی و وسواس گونه و بیش از حدی به بدن خود دارند.
۱۶. مردهایی که دوست ندارند به همسر خود معاشقه ... بدهند.
۱۷. مردهایی که با دیگران خوش رفتار نیستند .
۱۸. مردهایی که ما را دوست ندارند و به ما عشق نمی ورزند.

بیست تحریک کننده ی جنسی زن ها :

۱. مردهایی که به آرامی و با ملایمت عشق ورزی می کنند .
۲. مردهایی که در بستر نیز با همسرشان صحبت می کنند .
۳. مردهایی که در بوسیدن مهارت دارند .
۴. مردهایی که با چشمان خود به همسرشان نشان می دهند او را دوست دارند و به او عشق می ورزند.
۵. مردهایی که لباس های همسرشان را به آرامی درمی آورند .
۶. مردهایی که در تحریک همسرشان بوسیله لمس کردن مهارت دارند.

۷. مردهایی که موهای همسرشان را لمس می کنند .
۸. مردهایی که از معاشقه ی ... با همسرشان لذت می برند .
۹. مردهایی که عشق خود را در بیرون از اتاق خواب نیز به همسرشان نشان داده و به او احساس محبوبیت می دهند .
۱۰. مردهایی که می دانند که چگونه بدن زنانه و مؤنث همسرشان را ارضا کنند.
۱۱. مردهایی که می دانند چگونه همسرشان را به لحاظ جنسی اغوا کنند.
۱۲. مردهایی که پیش از عشق ورزی خود را به لحاظ فیزیکی و جسمانی آماده می کنند.
۱۳. مردهایی که به همسرشان احساس و باور زیبا بودن می دهند.
۱۴. مردهایی که از ماساژ دادن به همسر خود لذت می برند.
۱۵. مردهایی که دست های همسر خود را در دست خود می گیرند و آن را ناز و نوازش می کنند.
۱۶. مردهایی که عاشق در آغوش گرفتن همسرشان هستند .
۱۷. مردهایی که پس از گذشت سالیان همیشه مانند روزهای اول آشنایی شان با همسر خود رفتار می کنند.
۱۸. مردهایی که به همسر خود نشان می دهند که او تنها زن زندگی آن هاست و به او احساس و باور «خاص بودن» می دهند .
۱۹. مردهایی که چنین باور دارند عشق همسرشان تحمل تمامی دیگر سختی کند های زندگی را برای آن ها سهل و آسان و حتی ارزشمند می کند .
۲۰. مردهایی که همسرشان را دوست دارند و به او عشق می ورزند .

توصیه هایی برای داشتن یک رابطه عاشقانه ^۱

برای داشتن رابطه زناشویی پر از عشق به این نکات توجه کنید:
عوامل گوناگونی به عنوان مولفه های موثر بر رضایتمندی زناشویی شناسایی شده اند که برخی عبارتند از:

۱- سن ازدواج

^۱ - (www. Beytoote.com)

- ۲- مدت زمان ازدواج
- ۳- فرزندان
- ۴- تناسب تحصیلات
- ۵- مسائل مالی
- ۶- مسائل جنسی
- ۷- اقوام و آشنایان
- ۸- اعتقادات مذهبی
- ۹- ویژگی های شخصیتی
- ۱۰- توانایی درک همسر
- ۱۱- مهارت های ارتباطی
- ۱۲- چگونگی گذراندن اوقات فراغت
- ۱۳- تعهد

رضایتمندی زناشویی با توجه به نظر اکثریت روانشناسان دنیا بر این مولفه ها قرار دارد که یکی از آنها نیاز جنسی در روابط زناشویی است.

بنابراین برای داشتن یک زندگی رضایتمند باید کلیه مولفه ها را با دقت در نظر گرفته و هر یک را در جای خود در روابط لحاظ داشت تا به خشنودی و رضایتمندی درونی رسید. همانطور که می دانیم، نیاز جنسی به صورت غریزی در وجود آدمیان وجود دارد و خداوند زن و مرد را خلق کرد تا توسط یکدیگر به آرامش برسند و این آرامش پایه گذار خانواده ای سالم می باشد؛ خانواده ای که بنیادی ترین رکن در جامعه است.

چگونگی برآمدن نیاز جنسی توسط ازدواج صورت می گیرد که هر یک از زوجین، مرد و زن در برآوردن آن نقش داشته و سهمیم هستند. در این مطلب به روابط عاطفی در مسائل زناشویی پرداخته و آن را مورد بررسی قرار می دهیم.

همسران برای داشتن رابطه ای پر از عشق موارد ذیل را تا حد امکان رعایت فرمایند:

- گاهی با حرف ها و رفتار خود به من بگو که دوستم داری، بر این تصور نباش که من خودم این را می دانم.
- اگر کاری را شایسته انجام می دهم مرا تشویق کن.
- اگر در کاری ناتوانم و شکست می خورم بی اعتبارم مکن. اطمینان خاطر ببخش.

- همه آنچه که برای انجام می‌دهم بدیهی مشمار. تقویت مثبت و قدردانی، به تکرار آن کارها منجر می‌شود.

- هرگاه دلتنگی، تنها هستی یا دچار سوء تفاهم شدی صادقانه آن را بیان کن. اگر بدانم که در من قدرت آرامش بخشیدن به تو وجود دارد، انرژی می‌گیرم.

- همیشه احساسات خود را با واژه‌ها بیان کن زیرا احساسات بدون کمک واژه‌ها ممکن است ویرانگر باشد. به خاطر داشته باش با آنکه دوستت دارم ولی همیشه نمی‌توانم اندیشه تو را بخوانم.

- افکار و احساسات سرورآور خود را بیان کن تا به پیوند ما نیرو ببخشد.

- هنگامی که به من پاسخ می‌گویی احساس رضایتی خاص پیدا می‌کنم و اعتقاد پیدا می‌کنم که تو مرا می‌فهمی و می‌بینی.

- بدون هیچ پیشداوری و تصویر پیش ساخته به حرف‌هایم گوش کن.

- دست‌هایم را بگیر. جسم من با ارتباط کلامی و مهرآمیز تو دوباره جان می‌گیرد.

- خلوت و سکوت مرا محترم بشمار.

- بگذار دیگران نیز بدانند که تو قدر مرا می‌دانی.

- تأیید عشق ما در حضور دیگران به من احساس غرور می‌دهد و خود را خاص تصور می‌کنم.

یادمان باشد بیشتر خانه‌خرابی‌ها و مشکلات رضایتمندی زناشویی از ارتباط نادرست نشات می‌گیرد؛ وقتی زن و شوهر ندانند چگونه باید ارتباط درست و مؤثر برقرار کنند و چگونه به یکدیگر عشق بورزند، به جای اینکه محبت و عشق را در آغوش یکدیگر درک کنند به بیرون پناه برده و از خانه و خانواده خود منزجر می‌شوند.

اینجاست که کدورت‌ها و اعصاب‌خردی‌ها، قرص اعصاب خوردن‌ها و داد و بیدادها شکل می‌گیرد. رابطه جنسی نیز ضعیف و ضعیف‌تر می‌شود و بند استحکام ازدواج، هر روز پوسیده‌تر. به همین سادگی می‌توانید در روابط عاطفی تان تحول ایجاد کنید! مواردی که ذکر شد احساسات زن و شوهر را توامان بیان کرده و هریک را به داشتن رابطه‌ای مثبت سوق می‌دهد.

یادمان باشد مهمترین نیازهای احساسی و عاطفی از دیدگان زنان، «اقدام»، «درک» و «حمایت و مراقبت» است و از دیدگان مردان پذیرش، اعتماد و قدردانی است.

بیاید در خلوت مان به این نکات دقت کنیم. اگر در نقش شوهر هستیم، احترام به همسر را فراموش نکنیم. یادمان باشد ادب و احترام، مهربان را صدچندان در دل

همسرمان می اندازد. او را درک کنیم، او را بفهمیم و او را در نظر بگیریم. اگر او خسته است اجازه دهیم تا خستگی اش را از بدن بیرون کند و آرام شود. از او مراقبت و حمایت کنیم. در مواقع سختی زندگی او را تنها نگذاریم و همراهش باشیم.

یادمان باشد که اگر موفق ترین گزینه را در انتخاب همسر داشته باشیم ولی نتوانیم نیازهای عاطفی و روحی او را برآورده کنیم هم زن و هم شوهر در بیشتر ابعاد زندگی مشترکشان دچار سرخوردگی شده و سردی و خلاء عاطفی را میانشان بوجود می آورد. سردی ای که به یک ارتباط غلط در روابط جنسی مبدل شده و آشیانه گرم را که کانون رشد و تعالی انسانی است، نابود می کند.

چرا آقایان از روابط زناشویی سرد می شوند؟^۱

زنان برای شکوفایی احساسات و عواطفشان نیاز به امنیت در روابطشان هستند، مردان نیز به فراخور طبیعتشان نیازمند، ابهت اند تا بتوانند احساساتشان را بروز دهند و به شکوفایی مطلوبی که میتواند بزرگترین تضمین های امنیتی را به زنان بدهد برساند.

مردان موجوداتی هستند ذاتاً خشن، دلیل این خشن بودن را میتوان در تاریخ جستجو کرد، وقتی که مردان از قدیم الایام (نه حالا در عصر فمینیسم!) وظیفه داشتند تا کارهای سخت را انجام بدهند، در نتیجه نیاز به روحیه و جسمی خشن داشتند تا بقا بشریت حفظ شود، چون اگر این نبود و مردان با زنان یکسان بودند، دیگر هیچ خانه ای ساخته نمیشد، هیچ غذایی شکار نمی شد و تا به الان نسل بشریت به احتمال زیاد منقرض می شد! لذا می بینیم که این ویژگی خشن بودن، ویژگی مثبتی است و برای حفظ بقا و تکامل بشریت باید در کنار روحیه آرام زنان قرار گیرد.

مردان، ذاتاً به دلیل همین روحیه شان به دنبال فرمانفرمایی هستند، فرمان فرمایی که به مرد در روابط خانوادگی اش احساس قدرت بدهد، اشتباه نکنید که قدرت به معنای دیکتاتوری یا استبداد و یا حتی پدر سالاری صرف نیست! بلکه قدرت به این

^۱ - (www.tanzimekhanevadeh.com)

معنا است که مرد باید در روابطش با جنس مخالف احساس کرامت و مؤثر بودن بکند، برای هضم این جملات باید به این مثل از یک استاد روانشناسی دانشگاه تهران (که متاسفانه اسمشان را فراموش کرده ام) اشاره کنم که میگفتند: « مرد باید در خانه پادشاه و زن نخست وزیر باشد » یعنی اینکه با وجود اینکه مرد باید فقط یک مقام تشریفاتی در درون خانه داشته باشد و اصل کار در دست دیگری باشد اما باید کرامت و ابهت مرد در خانه حفظ شود تا این خانه به یکی از گرم ترین و زیبا ترین عواطف انسانی آراسته شود. (ملاک از مثل نخست وزیر و پادشاه، کشورهای مشروطه ای همچون انگستان است، پس اشتباه نکنید!)

همان طور که زنان برای شکوفایی احساسات و عواطفشان نیاز به امنیت در روابطشان هستند، مردان نیز به فراخور طبیعتشان نیازمند، ابهت اند تا بتوانند احساساتشان را بروز دهند و به شکوفایی مطلوبی که می تواند بزرگترین تضمین های امنیتی را به زنان بدهد برساند، لذا مشاهده می کنیم که همواره اگر بخواهید بهترین حالت را در روابط زناشویی داشته باشید باید از معادله (دادن احساس احترام و ابهت به مردان = گرفتن احساس امنیت و تعهد برای زنان) استفاده کنید، سرد کننده های زیر این معادله را برهم می زنند و نتیجه اش این می شود که مردتان، یا از شما زده شود و به شما در خفا خیانت می کند، یا کار را برای همیشه تمام کند و شما را طلاق دهد و یا در بهترین حالت اگر آدم با اخلاق و با ایمانی باشد. با اینکه از شما متنفر است تا آخر عمر شما را تحمل میکند و شما را از آنچه که در روابط زناشویی نیازمندش هستید و حقتان است، محروم سازد.

سرد کننده های جنسی مردان

خانمهای عزیز از این ۱۹ عمل نحس بپرهیزید، زیرا عواقبش در نهایت گریبان گیر خودتان خواهد شد!

- * زنهایی که به گونه ای رفتار میکنند که گویی از معاشقه خوششان نمی آید.
- * زنهایی که هیچ وقت شروع کننده نیستند.
- * زنهایی که نسبت به بدن مردها شناخت کافی ندارند.
- * زنهایی که بار رسیدن به اوج نقطه جنسی را به مرد شان واگذار می کنند.
- * زنهایی که در خلوت مثل پلیس رفتار می کنند.
- * زنهایی که منفعل و بی عکس العمل می باشند.

- * زن هایی که در خلوت زیاد حرف می زنند.
 - * زنهایی که زیاد مراقب بهداشت و زیبایی خود نیستند.
 - * زنهایی که خودشان از ظاهر و قیافه خود خوششان نمی آید و مرتبا خودشان را پایین می آورند و تحقیر می کنند.(مسلم است که اگر خودتان را پایین بگیرد پایین هم می آید و اگر بالا بگیرید بالا می روید)
 - * زنهایی که بیش از اندازه به ظاهر و قیافه خودشان حساس اند.
 - * زنهایی که دوست ندارند معاشقه دریافت کنند.
 - * زنهایی که خیلی شکننده رفتار می کنند.
 - * زنهایی که بیش از حد جدی هستند.
 - * زنهایی که بیش از حد به مردشان وابسته هستند.
 - * زنهای سطحی نگر
 - * زنهایی که فقط به وضع مالی و اقتصادی مرد اهمیت می دهند.
 - * زنهایی که با استفاده از بدن و جنسیت خود مردها را بازی می دهند.
 - * زن هایی که به لحاظ جنسی خود انگیخته نیستند.
- مردان ، زنان ، روابط جنسی^۱

مرکز روابط جنسی در کجای مغز قرار دارد:

هیپوتالاموس ناحیه ای است که در آن هورمون ها(به ویژه تستوسترون) سبب برانگیخته شدن کشش جنسی می شوند. با در نظر گرفتن اینکه مردان ۲۰-۱۰ برابر زنان تستوسترون دارند و دارای هیپوتالاموس بزرگ تری هستند ، واضح است که چرا تمایلات جنسی بیشتری دارند. به همین دلیل مردان در هر زمان و هر مکان قادر به برقراری رابطه جنسی هستند.

سطح تستوسترون مرد با افزایش سن پایین می آید و در نتیجه تمایلات جنسی او نیز کاهش می یابد. تمایلات جنسی زن رفته رفته افزایش می یابد . اوج این تمایلات بین ۳۶-۳۸ سالگی است. به همین دلیل گاهی دیده می شود که زنان مسن تر با پسران جوان تر رابطه برقرار می کنند.مردان جوان تر با توانایی جسمانی مخصوصی

^۱ - <http://www.beytoote.com/psychology/zanashoe/differences2-men-women.html>

که دارند زنان مسن تر را جذب می کنند. رفتار و توانایی جنسی مردان در ۱۹ سالگی با رفتار و توانایی جنسی زنان در دهه ۳۰ و ۴۰ سالگی سازگاری بیشتری دارد. مرد در ۷۰ سالگی به اندازه ی ۳۰ سالگی به روابط جنسی علاقه مند است ولی به اندازه ی ۳۰ سالگی توانایی جنسی ندارد.

تمایلات جنسی و استرس

وقتی از مردان درباره ی رابطه شان با زن شان بپرسید ، آنان وضعیت خود را باتوجه به کارهایی که همسرشان برای شان انجام داده توضیح می دهند . مثلاً اگر زن شان صبحانه خوبی آماده کرده یا پیراهن شان را اتو زده یا بدنشان را ماساژ داده ، می گویند که رابطه ی خوبی دارند. زنان در این مورد با مردان فرق دارند. آنان رابطه با شوهرشان را براساس وقایع اخیر زندگی تجزیه و تحلیل می کنند. مثلاً اگر شوهری در ماه های گذشته توجه بیشتری به زن کرده باشد ، در کار خانه به او کمک کرده باشد و وقت زیادی برای صحبت کردن با او صرف کرده باشد ، زن می گوید که رابطه شان خوب است.

گاهی پیش می آید که مرد در طول روز یک آقای کامل بوده ولی همسرش از برقراری رابطه ی جنسی با او خودداری می کند زیرا او دو هفته قبل به مادرش توهین کرده است . تحقیقات معتبر نشان می دهد که تعداد توهین ها و انتقاداتی که همسران نسبت به هم اعمال می دارند رابطه ای مستقیم یا تعداد بیماری های واگیردار و عفونی طی پنج سال آینده (به خصوص در زنان) دارد. هر قدر میزان انتقاد و توهین بالا باشد وخامت و عفونت بیماری بیشتر و بدتر خواهد بود.

تعداد روابط جنسی در سنین مختلف

براساس تحقیقی که در سال ۲۰۰۰ در استرالیا به عمل آمده میانگین تعداد روابط جنسی زوج های مختلف به دست آمده است .

تعداد روابط جنسی سن

۱۴۸ بار در سال	۲۰ ساله ها
۱۱۰ بار در سال	۳۰ ساله ها
۷۸ بار در سال	۴۰ ساله ها
۶۱ بار در سال	۵۰ ساله ها
۶۱ بار در سال	۶۰ ساله ها

چگونه تمایلات جنسی به شما سلامتی می بخشد:

شواهد بسیار زیادی وجود دارد که نشان می دهد رابطه ی جنسی برای سلامتی سودمند است. داشتن یک رابطه ی جنسی عاشقانه آن هم سه بار در هفته ۳۵۰۰۰ کیلو ژول انرژی می سوزاند. این مقدار انرژی معادل ۱۳۰ کیلومتر دویدن در سال است. تمایلات جنسی باعث می شود که سطح تستوسترون خون شما بالا برود و این عمل باعث تقویت استخوان ها ، استحکام استخوان ها و ماهیچه ها شده ، میزان کسترول بدن را تنظیم می کند. بورلی ویپل ، پژوهشگر روابط جنسی می گوید : آندورفین ها که مسکن های طبیعی بدن به شمار می آیند در طول رابطه ی جنسی آزاد می شوند و برای تسکین درد ، درد ناشی از حرکات ناگهانی سر و آرتروز خوب و عالی هستند.

چگونه می توان همیشه زن را راضی نگه داشت :

او را نوازش کنید . رغبت و تمایل فراوان به او نشان دهید. اگر کاری دارد برایش انجام دهید. اگر مشکل و ناراحتی دارد با او همدردی و همدلی کنید. برایش شعر و آوازهای عاشقانه بخوانید ، از او تعریف کنید . از او در برابر هر مشکلی حمایتگرانه دفاع کنید . برایش غذا آماده کنید. با او خوش اخلاق باشید. نگذارید مضطرب شود. او را تحت تأثیر قرار دهید . به او آرامش دهید. در آغوشش بگیرید . اهمیتی به قسمت های چاق بدن اش ندهید. او را به هیجان آورید. نگرانی هایش را بر طرف کنید . وسایل مورد نیازش را فراهم کنید. به او تلفن بزنید، غافلگیرش کنید . از هر فرصتی برای ابراز علاقه به او استفاده کنید. خطاهایش را ببخشید ، در کارهایی که انجام می دهد شرکت کنید.

مردان از روابط جنسی چه می خواهند:

خواست مردان از روابط جنسی ساده است . رها کردن فشارهای مختلف عصبی ، روانی ، جسمی . پس از روابط جنسی مرد احساس سبکی می کند. مردان از روابط جنسی برای بیان احساس خود نیز استفاده می کنند . اگر مرد مشکلی مانند پیدا کردن شغل جدید ، وصول چک ، یا درگیری در مشاجره ای داشته باشد ، احتمالاً برای رها کردن فشار مشکلات خود به روابط جنسی روی می آورد .

زنان معمولاً این نکته را درک نمی کنند و با خشم اظهار می دارند از آنان سوء استفاده شده است.

اگر زن از مرد انتظار حرفی منطقی یا تصمیمی جدی دارد باید پس از رابطه ی جنسی از او بپرسد. پس از رابطه ی جنسی مغز مرد شفاف و روشن است.

زنان از روابط زناشویی چه می خواهند:

بسیاری از زنان دست کم ۳۰ دقیقه وقت لازم دارند تا برای رابطه ی جنسی آمادگی پیدا کنند. ولی مردان برای آمادگی فقط به ۳۰ ثانیه وقت احتیاج دارند.

چرا مردان هنگام نوازش صحبت نمی کنند:

بسیاری از مردان نمی توانند همزمان دو کار را با هم انجام دهند. وقتی مرد از لحاظ جنسی برانگیخته میشود، صحبت کردن، شنیدن و رانندگی برایش مشکل می شود و به همین علت در حال ارتباط جنسی به ندرت صحبت می کند.

چه چیزی ما را تحریک می کند:

مردان از طریق چشم تحت تأثیر قرار می گیرند و خواستار رابطه ی جنسی هستند. زنان از راه گوش تحت تأثیر قرار می گیرند و خواهان لمس و عشق هستند. عشق، رمانس، ازدواج

مرکز عشق در کجای مغز قرار دارد:

پروفسور سیمین زکی مغز ۱۱ زن و ۶ مرد را اسکن کرد که طی ۶ تا ۱۲ ماه گذشته دیوانه وار عاشق و شیفته شده اند. دانشمندان دریافتند که با دیدن عکس شخص مورد علاقه چهار محل مخصوص در مغز فعال می شود. دو ناحیه از این نواحی در غشای مغزی که پیشرفته ترین قسمت مغز به شمار می آید قرار داشتند. این دو ناحیه عبارت اند از قسمت میانی و قسمت داخلی که سبب برانگیخته شدن جرأت و شهامت در فرد می شود و قسمت داخلی به داروهای نشاط آور پاسخ می دهد. دو ناحیه ی دیگر در عمیق ترین و اصلی ترین قسمت مغز قرار داشتند. این دو ناحیه که به کسب تجربه از راه پاداش مربوط هستند، در اعتیاد هم نقش مهمی ایفا می کنند.

این تحقیق نشان می دهد که چرا وقتی ما عاشق می شویم شاد و خوشحال هستیم و انگار که مواد مخدر مصرف کرده باشیم ، در عالم هیپروت هستیم و افسرده نمی شویم .

چرا مردان بلد نیستند بگویند «دوستت دارم»
گفتن دوستت دارم هرگز برای هیچ زنی مشکل نیست. دنیای مغزی او زندگی او را سرشار از عواطف ، احساسات و ارتباطات و کلمات زیبا می کند.
اکثر مردان از مسئولیت پذیری و قبول تعهد وحشت دارند. آنان می ترسند به محض ادای اولین حرف جمله ی «دوستت دارم» بقیه ی عمر گرفتار شوند. بسیاری از مردان نمی دانند که با گفتن چنین جمله ای به زن ، او را زودتر به اوج هیجان جنسی می رسانند.

چرا وقتی مردان عاشق زنی باشند او را از هر نظر جذاب می بینند
مطالعات مؤسسه ی کینزی نشان می دهد مردی که عمیقاً زنش را دوست داشته باشد رابطه ی جنسی مطلوبی را با او خواهد داشت . یعنی اگر مردی عاشقانه همسرش را دوست داشته باشد ، او را از لحاظ فیزیکی جذاب می شمارد. از طرف دیگر اگر مردی عاشق زن نباشد ، حتی اگر زن بسیار زیبا هم باشد ، او اهمیتی به این حقیقت نمی دهد.

مردان و دنیای رمانتیک
اگر مردان از زنان تعریف و تمجید نمی کنند دلیلش این نیست که نمی خواهند یا دوست ندارند ، بلکه اهمیت این تعریف و تمجید را درک نمی کنند. وقتی پای عشق و عالم رمانتیک به میان می آید ، بسیاری از مردان گیج و سرگردان می شوند. مردان برای نشان دادن علاقه به همسرشان کاری انجام می دهند.

«هرگز فراموش نکنید که زن موجودی رمانتیک است. او هدیه هایی مانند شاخه گل و شکلات لذت میبرد. با او احساساتی و رمانتیک باشید و در هر فرصتی در مورد این مطالب با او صحبت کنید.» (وودی آلن)

وقتی زن رابطه ای جدید را با مرد شروع می کند به دنبال احساس و عشق می گردد و تمایلات جنسی در پی این رابطه پدید می آید. مردان ابتدا وارد رابطه ی جنسی می شوند و بعد به دنبال رابطه ی عاشقانه می گردند.

۳ راه به دست آوردن قلب زنان

۱- او را به رستوران دعوت کنید.

۲- شومینه را با چوب روشن کنید.

۳- به او گل هدیه دهید.

چرا مردان لمس کردن و صحبت کردن را متوقف می کنند
آیا این شکایت برای شما آشناییست؟ «شوهرم تا قبل از ازدواج دست مرا در خیابان می گرفت و پشتم را نوازش می کرد و صبح تا شب بدون وقفه با من صحبت می کرد. اما حالا دیگر دستم را نمی گیرد و میلی به صحبت کردن ندارد.» بعد از ازدواج ، مرد تمام موارد را در مورد همسر خود می داند و دیگر چیزی برای گفتن ندارد. ولی اگر مرد بفهمد که مغز زن برای برقراری ارتباط از راه صحبت کردن برنامه ریزی شده و حساسیت او به لمس و نوازش ده برابر حساسیت خود اوست ، می تواند حرف زدن و لمس کردن را تمرین کند و با این کار زندگی مشترک خود را به میزانی چشمگیر بهبود بخشد.

وقتی روابط زن و شوهر عادی می شود بهتر است به یاد دوران عشق و عاشقی خود بیفتند . شام خوردن در نور شمع ، قدم زدن عاشقانه در ساحل ، گردش آخر هفته دور از مسائل کاری ، سبب ترشح هورمون های خاص می شود و زن و مرد دوباره به مرحله ی شیفتگی می رسند.

پنج تفاوت فیزیولوژیک زن و مرد:

روانشناسی زناشویی - برخلاف اختلال های جنسی در مردان که تا حدودی در رسانه ها به آن پرداخته می شود، تقریبا در مورد مشکلات زناشویی در زنان سکوت کامل حکمفرماست، در حالی که شیوع اختلالات جنسی در زنان هم بالاست و این مسأله یکی از عوامل مهم اختلافات همسران و حتی عامل جدایی است. در عین حال باید توجه داشت تفاوت های عمده ای در فیزیولوژی جنسی میان زنان و مردان وجود دارد...

طبق سرشماری نفوس در سال ۱۳۸۵، جمعیت زنان کشور ۳۴ میلیون و ۶۱۸ هزار و ۲۸ نفر برآورد شده که حدود ۷۰ درصد آنها ۶۴ تا ۱۵ ساله هستند، یعنی تقریبا ۲۴ میلیون نفر زن ۶۴ تا ۱۵ ساله در کشور زندگی می کنند. با توجه به اینکه در جوامع مختلف میزان شیوع اختلال های جنسی در زنان، بین ۴۰ تا ۳۰ درصد تخمین زده

شده اگر متوسط آن را ۳۰ درصد در نظر بگیریم، در ایران حدود ۸ میلیون زن دچار درجه‌هایی از مشکلات زناشویی هستند.

پرونده‌های متعدد جدایی از طرف پزشکی قانونی یا دادگاه به دلیل وجود مشکلات زناشویی برای اظهارنظر ارجاع داده می‌شوند. خیلی وقت‌ها زوج‌ها پس از گذشت چند سال از زندگی مشترک، هنوز رابطه زناشویی موفق نداشته‌اند (ازدواج به وصال نرسیده). متأسفانه طرح موضوع مشکلات جنسی به خصوص مشکلات زنان به شکل تابو درآمده است و در بسیاری از موارد، نه بیمار و نه پزشک، جرأت صحبت در این مورد را ندارند و اگر بیمار پس از تحمل فشارهای روانی زیاد هم بخواهد مشکل خود را بیان کند یا پزشک در مورد وجود چنین مشکلی بپرسد، باید دنبال کلمه‌های مناسبی بگردند که در بسیاری از موارد دشوار است.

این مشکل در مورد نوشتن مطلب علمی در مورد اختلال‌های جنسی نیز وجود دارد. درصد قابل توجهی از زنان در طول زندگی زناشویی خود ارضای جنسی (ارگاسم) را تجربه نمی‌کنند. این مساله عوامل متعددی دارد؛ متأسفانه درصد قابل توجهی از مردان نمی‌دانند زنان هم باید مانند آنها به ارضای جنسی برسند. درصدی از مردان نیز که از این موضوع اطلاع دارند، اصولاً حقی برای همسرشان قائل نمی‌شوند. برخی مردان نه تنها از آناتومی و فیزیولوژی جنسی زنان بلکه در مورد بدن خودشان نیز تقریباً هیچ اطلاعی ندارند و این باعث ایجاد مشکلات عدیده‌ای در زندگی زناشویی آنها می‌شود. متأسفانه درصد قابل توجهی از زنان نیز حتی افراد تحصیلکرده، اطلاعات کافی در مورد آناتومی و فیزیولوژی بدن خود ندارند. برای داشتن رابطه زناشویی طبیعی و موفق، داشتن کمی اطلاعات علمی در مورد روابط زناشویی و باروری و احترام به حقوق طرفین الزامی است. این مسأله اطلاعات باید به زبان مناسب هر گروه از مردم در اختیارشان گذاشته شود. معمولاً افراد ناآگاه، هیچ وقت در پی این فرصت نیستند که به آگاهی‌های خود بیفزایند یا ممکن است اطلاعات را از منابع غیرمعتبر و گمراه‌کننده کسب کنند بنابراین از آنجا که نمی‌توانیم به آحاد مردم در مورد روابط زناشویی سالم آموزش دهیم، باید حداقل منابعی را که چنین اطلاعاتی در دسترس عموم قرار دهد، فراهم کنیم.

● تفاوت‌های پنج‌گانه

تفاوت‌های عمده‌ای بین مردان و زنان در مورد فیزیولوژی روابط زناشویی وجود دارد:

- تفاوت اول: اولین مرحله در یک رابطه زناشویی موفق، ایجاد حس «برانگیختگی» است. این برانگیختگی در مردان آسان و از راه های متعددی ایجاد می شود ولی در زنان بسیار پیچیده است و به راحتی به وجود نمی آید. برخلاف آقایان، ایجاد حس برانگیختگی در زنان، به یک رابطه خوب عاطفی با همسر نیاز دارد و بدون آن، این حس هرگز برانگیخته نخواهد شد یا اگر ایجاد شود هم به ارضای جنسی منتهی نمی شود یا خیلی زود از بین می رود.

- تفاوت دوم: مدت زمان رسیدن به ارضای جنسی و ملزومات آن در زنان و مردان کاملاً متفاوت است. مردان گاهی در عرض چند ثانیه یا حداکثر چند دقیقه به ارضای جنسی (انزال) می رسند، ولی زنان برای رسیدن به ارگاسم به زمان طولانی تری (معمولاً ۱۰ دقیقه یا بیشتر) نیاز دارند. برخلاف آقایان، زنان برای رسیدن به ارگاسم به محرک های دیگری نیز نیازمندند. یعنی اگر تمام شرایط مهیا باشد، برای رسیدن به ارضای جنسی در یک زن، حدود ۲۰ دقیقه زمان لازم است که این زمان می تواند در افراد مختلف متغیر باشد.

- تفاوت سوم: مردان پس از انزال، بلافاصله نمی توانند دوباره رابطه برقرار کنند و مدت زمانی لازم است تا مجدداً توانایی برقراری رابطه را پیدا کنند. این زمان با توجه به سن مرد، از چند دقیقه تا چند ساعت و حتی روز متغیر است. مدت زمانی را که مرد قابل تحریک نیست «زمان تحریک ناپذیری» می گویند. در زنان این زمان معنا ندارد و در یک بار رابطه زناشویی، می توانند حتی چند بار به ارضای جنسی برسند.

- تفاوت چهارم: با افزایش سن، پدیده «یائسگی» در زنان اتفاق می افتد و دلیل قطع ترشح هورمون های مترشحه از تخمدان، تغییرات عمده در دستگاه تناسلی و بدن آنها به وجود می آید. این تغییرات تمایلات و توانایی زنان را از بین نمی برد، بلکه پدیده طبیعی ای در زندگی است که روش برخورد مخصوص به خود را دارد. حدود ۷۰ درصد مردان نیز با بالا رفتن سن، میزان هورمون های مردانه کاسته می شود که به آن «یائسگی مردانه» می گویند.

- تفاوت پنجم: برخلاف مردان که دستگاه تناسلی آنها تا آخر عمر بدون تغییر باقی می ماند، دستگاه تناسلی زنان در طول زندگی ممکن است دچار تغییرات عمده ای شود؛ گاهی قطع هورمون ها در زمان یائسگی، اختلال های آناتومیک مادرزادی و زایمان های مشکل و متعدد، تغییرات زیادی در دستگاه تناسلی ایجاد می کند.

به طور کلی اختلال های جنسی در زنان به ۶ گروه بزرگ تقسیم می شود که هر کدام راه های تشخیص و درمان جداگانه ای دارند؛ اختلال در میل جنسی، اختلال در حس برانگیختگی، اختلال در رسیدن به ارگاسم، اختلال درد، اختلال در ترشحات و اختلال در رضایتمندی. خوشبختانه امروزه با پیشرفت علم پزشکی و تکنولوژی، بسیاری از مشکلات جنسی و تغییرات مرضی و آناتومیک دستگاه تناسلی در زنان با روش های مختلف از جمله جراحی قابل درمان هستند. مبحث اختلال های جنسی در زنان بسیار گسترده است و هر چه زوج ها در این مورد اطلاعات بیشتری داشته باشند، روابط زناشویی بهبود می یابد و باعث کاهش اختلاف های خانوادگی و آمار طلاق و سوءاستفاده افراد سودجو با تبلیغات ماهواره ای و... خواهد شد.

در خصوص این موضوع پرسش نامه ای از کتاب لطفاً همسر خوبی باشید به شرح زیر تهیه شد و در اختیار تعدادی از آقایان و خانم ها قرار گرفت.^۱

خانم عزیز... آیا در سرزمین اتاق خواب ملکه ای جذاب و خواستنی هستید؟!

۱- آیا معمولاً به خواسته های جنسی همسرتان پاسخ مثبت می دهید؟

بله خیر گاهی

۲- آیا به غیر از خواسته ی همسرتان گاهی خودتان هم پیش قدم در معاشقه می شوید؟

بله خیر گاهی

۳- آیا سعی می کنید که راهکارهای جدید و لطیفی در معاشقه با همسرتان ابداع نمایید؟

بله خیر گاهی

۴- آیا قبل از معاشقه استحمام می کنید؟

بله خیر گاهی

۵- آیا قبل از معاشقه از عطر وادکلن استفاده می کنید؟

بله خیر گاهی

۶- آیا به تنوع در لباس زیر اهمیت می دهید؟

بله خیر گاهی

۷- آیا با توجه به اینکه می دانید شوهرتان با مشاهده کردن تحریک می شود اتاق خواب را با نور کم روشن می دارید؟

بله خیر گاهی

۸- آیا دلخوری و خشم خود را به اتاق خواب می برید؟

بله خیر گاهی

۹- آیا از اتاق خواب به عنوان اتاق تسویه حساب استفاده می کنید؟

بله خیر گاهی

۱۰- آیا معتقدید که با «نه» گفتن به خواسته های جنسی همسرتان می توانید او را به اطاعت در آورید؟

بله خیر گاهی

^۱ - محمد نامنی، لطفاً همسر خوبی باشید، چاپ کاج، انتشارات نامن، چاپ ۴، ۱۳۹۱

- آقای عزیز... آیا در سرزمین اتاق خواب پادشاهی عادل هستید؟!
- ۱- آیا از صبح یا عصر برای معاشقه ی آخر شب برنامه ریزی می کنید؟
- | | | |
|-----|-----|------|
| بله | خیر | گاهی |
|-----|-----|------|
- ۲- آیا ۴ یا ۵ ساعت قبل از معاشقه، به نوعی، مطلب را به همسرتان می رسانید؟
- | | | |
|-----|-----|------|
| بله | خیر | گاهی |
|-----|-----|------|
- ۳- آیا ترجیح می دهید به طور ناگهانی و بدون در نظر گرفتن شرایط روحی و جسمی همسرتان با او معاشقه نکنید؟
- | | | |
|-----|-----|------|
| بله | خیر | گاهی |
|-----|-----|------|
- ۴- به نظر شما معاشقه با همسرتان یک حادثه دل چسب و شیرین است؟
- | | | |
|-----|-----|------|
| بله | خیر | گاهی |
|-----|-----|------|
- ۵- آیا قبل از معاشقه از عطر وادکلن استفاده می کنید؟
- | | | |
|-----|-----|------|
| بله | خیر | گاهی |
|-----|-----|------|
- ۶- آیا قبل از معاشقه با همسرتان - در بستر خواب - عباراتی عاشقانه به او می گوئید؟
- | | | |
|-----|-----|------|
| بله | خیر | گاهی |
|-----|-----|------|
- ۷- آیا اگر بتوانید به موسیقی ملایمی در اتاق خواب گوش می دهید؟
- | | | |
|-----|-----|------|
| بله | خیر | گاهی |
|-----|-----|------|
- ۸- آیا قبل از معاشقه ، همسرتان را نوازش می کنید؟
- | | | |
|-----|-----|------|
| بله | خیر | گاهی |
|-----|-----|------|
- ۹- آیا از نقاط حساس بدن همسرتان - هنگام معاشقه - استفاده لازم را می کنید؟
- | | | |
|-----|-----|------|
| بله | خیر | گاهی |
|-----|-----|------|
- ۱۰- آیا خود را مکلف به ارضای جنسی همسرتان می دانید؟
- | | | |
|-----|-----|------|
| بله | خیر | گاهی |
|-----|-----|------|

و نتیجه این کار میدانی بدین صورت شد:

از تعداد ۶۵ نفر زن که این پرسش نامه را پر کردند ۱۶ نفر امتیاز ۴۰-۰ و ۲۴ نفر ۴۰-۷۰ و ۲۵ نفر ۷۰-۱۰۰ را کسب کردند که نتیجه هر مورد بدین صورت است:

- اگر جمع امتیازات خانم از ۷۰ تا ۱۰۰ باشد:

خانم خوب: درود و تهنیت بر شما.

شما که خوب می دانید: اتاق خواب خوب، حلال همه مشکلات و معضلات احتمالی زندگی زناشویی می باشد.

شما که مرد خود را خوب درک می کنید و تفاوت های جنسی را ارج می نهید. شما که آگاهانه معاشقه می کنید و اتاق خواب را نردبان پرشی برای فردای طلایی خود و همسران می سازید.

چه خوب است که تجربیات و دانایی های خویش را با دیگر همجنسان خود در میان بگذارید زیرا حضور انسانهایی مثل شما، مانند حضور رنگین کمان در آسمان، اندک شمار و زیبا می باشد. برایتان بهترین لحظه ها و شیرین ترین ساعات زندگی را مسئلت دارم.
- اگر جمع امتیازات خانم از ۴۰ تا ۷۰ باشد:

چرا شما از زندگی لذت نمی برید؟

چرا لحظه های سبز زندگی را به مرداب کسالت و یکنواختی سرریز می کنید؟

چرا تفاوت های جنسی زن و مرد را درک نمی کنید؟

خوب می دانم که از زندگی خود خیلی راضی نیستید و از روزها و شب های آن لذت کافی نمی برید. اما این مهم را بدانید که شادی و ناشادی و خوشبختی و بدبختی زندگی در دست خود شما می باشد فقط با کمی تفکر و اندیشه می توان جهنم سوزان زندگی را به بهشتی لطیف و زیبا تبدیل نمود. فقط با کمی فکر و تلاش!

اکنون شما در لبه ی پرتگاه هولناک بین خوشبختی و بدبختی ایستاده اید؛ کمی با لغزش، شما را به پرتگاه بدبختی پرتاب می کند و کمی تفکر و آگاهی شما را به بلندای سرسبز خوشبختی و شادمانی می برد.

پس لطفا کمی فکر کنید، تنها چیزی که به آن خیلی نیاز دارید مطالعه ژرف و دقیق فصل اتاق خواب می باشد.

لطفا دوباره دست به کار شوید و تلاشی سبز را آغاز کنید.

«دعای خیر ما بدرقه راهت باد!»

- اگر جمع امتیازات خانم کمتر از ۴۰ باشد:

باید بگویم: بسیار متأسفم!

خانم عزیز: چرا فکر می کنید که فقط همسران از معاشقه لذت می برد؟

چرا اتاق خواب خود را به اتاق تسویه حساب تبدیل می کنید؟

چرا برای احساس و غریزه لطیف خود ارزشی قائل نیستید؟

بی گمان سال ها بعد، با موهای خاکستری به گوشه ای می نشینی و با نگاهی خیس به روزهایی می اندیشی که چه سریع و شتابناک از میان انگشتانت رها شدند.

آن گاه با خود می اندیشی؛ چقدر ساده می توانستی شاهد این سالهای خاکستری نباشی
چقدر ساده می توانستی؛ روزهای سرشار از شهادت و شکر و شکر داشته باشی.

این را هم بگویم: ناامید نشو، فقط همین حالا، همین حالا شروع کن!

از ابتدای کتاب شروع کن به خواندن، و کلمه به کلمه آن را دوباره و دوباره بخوان و فصل
تفاوت های مغزی زن و مرد را با دقت مطالعه و فصل اتاق خواب را با تأمل بیشتری مطالعه
کن.

باور کن که می توانی هر چه زودتر با قایق تفکر و آگاهی از دریای سیاه و سنگین رنج،
خلاصی یابی، پس همین حالا شروع کن!

به رودخانه نگاه کن، با کدام تیشه می توان این سنگ ها را به این زیبایی و لطافت شکل
بخشید؟ جز با نرم رفتاری و مهربانی مستمر آب! پس می بینی که زیاد هم سخت نیست!

دعای خیرمان بدرقه ی حرکت و تلاش دوباره ی تو باد!

از بین آقایان ۶۵ نفر شرکت کننده در پرسش نامه ها ۱۷ نفر امتیاز

۴۰- و ۳۱ نفر امتیاز ۷۰-۴۰ و ۱۷ نفر امتیاز ۱۰۰-۷۰ را کسب کردن که

نتیجه هر مورد بدین صورت است:

- اگر جمع امتیازات آقا از ۷۰ تا ۱۰۰ باشد:

درود بر شما!

شما که آنقدر خوب مسائل را می فهمید و درک می کنید.

شما که دیکتاتور و خود محور نیستید.

شما که از نیازهای جنسی خود اغماض می کنید تا همسران بهره مند گردد.

چه خوب بود اگر اطلاعات و تجربیات خود را در اختیار دیگر همجنسان خود قرار می دادید

تا آنان هم به زندگی زناشویی خود رنگی تازه و لطیف می زدند.

بی شک با چنین تفکری که دارید روزهای آتی شما به همراه همسران روزهایی سرشار از

شهادت و شکر و شکر خواهد بود. امیدوارم که همیشه شادمان باشید!

- اگر جمع امتیازات آقا از ۴۰ تا ۷۰ باشد:

آقای محترم: سعی کنید در زندگی، همیشه شماره یک باشد. تمام مصیبت ها و رنج های

ما، در زندگی این است که همیشه وسط هستیم، میانه هستیم، نه خوبیم، نه بد، نه شجاع

هستیم، نه ترسو، و تمام بدبختی های ما از همین جا آغاز می گردد.

یادتان باشد: شما بر لب مرز دانایی و نادانی پام می گذارید فقط باید کمی تلاش کنید،

کمی مطالعه کنید و مشورت و دوباره و با دقت فصل اتاق خواب را بخوانید.

لطفاً همسر خود را بشناسید و تفاوت جنسی او را بفهمید، او مانند اجاق گاز است! پس ابتدا با آرامش او را لمس کنید، نوازش کنید و بعد..

باور کنید: ۹۹٪ درگیریه‌های زن و شوهر در اتاق خواب ریشه دارد.

لطفاً کمی فکر کنید؛ احساس و نیاز همسران را به عنوان یک انسان دریابید و باور داشته باشید که اگر کمی تلاش کنید، مطمئن باشید که به زودی روزهای شیرینی در پیش خواهید داشت.

به امید آن روز که شما دوباره برخیزید!

- اگر جمع امتیازات آقا کمتر از ۴۰ باشد:

آقای محترم: باید بگویم که بسیار متأسفم!

متأسفم به خاطر این همه رنجی که ما کشیدیم و سالها تحقیق و مطالعه کردیم تا این دستنوشته شکل گرفت ولی شما بی توجه از کنار آن گذشتید. بی شک، روزهای ظلمانی و شب‌های سرد و یخی را می‌گذرانید.

شما حتماً می‌دانید که در مزرعه زندگی هرچه بکارید آن را روزی درو خواهید کرد و اکنون حاصل کشت خود را درو می‌کنید.

باور کن که زندگی زودتر از آنکه فکر کنی می‌گذرد و بعد، سالهای تلخ و گزنده فرا می‌رسد اگر همسران بی‌حوصله و بی‌اشتها و پریده‌رنگ و بد اخلاق است، علت آن را در بی توجهی خودتان در اتاق خواب بجوید. اگر رفتارش با شما وبچه، گزنده و تلخ است علت آن را در رفتار خود در اتاق خواب بجوید.

پیشنهاد دارم همین حالا شروع کنی؛ کتاب را از ابتدا و با نهایت دقت بخوان و بخوان، به تمام نکته‌های آن توجه کن و در تغییر خود بکوش تا هرچه زودتر از استبداد جهل فکری که دچار آن هستی نجات یابی. باور کن که هنوز دیر نشده، اگر تلاشی دوباره را بی‌اغزی.

دعای خیرما بدرقه تلاش دوباره تو باد.

فراموش نکن: دو گروه قادر به تغییر خود نیستند:

احمقان و مردگان!

لطفاً شما در شمار هیچ کدام از آنها نباش!

«شیرین‌ترین شب‌ها را برایت می‌طلبم»

نتیجه گیری

اسلام، با محدود کردن لذت جویی های جنسی به محیط خانه، ضمن برآوردن خواسته های مشروع جنسی زن و مرد جامعه را از تنش های روحی و مفسد اجتماعی دور می دارد، از این رو مسؤلیت هایی مهم بردوش زن و مرد نهاده است که مهم ترین آنها ارضای غریزه جنسی است. در حدیثی از پیامبر (ص) در وسائل الشیعه، ج ۱۷، ص ۲۱۵ آمده است:

خانم‌ها، شرم و آزر، صفت پسندیده و نیکوی شماست اما حیا از شوهر، ناپسند و بیجاست. بهترین شما کسی است که چون با شوهر خلوت کند لباس حیا از خود بیفکند و چون لباس بپوشد جامه‌ی شرم و حیا را نیز بپوشد و زیبایی‌ها و دلربایی‌های خود را به دیگران عرضه مدارد.

بنابراین نتیجه می گیریم که یکی از اصول پا برجاماندن زندگی زناشویی داشتن یک رابطه جنسی معقول و مناسب دو طرفه است که در این راستا با پیروی کردن از امور دینی در این حوزه و راهنمایی گرفتن از تعالیم دینی اسلام و احادیث امامان و پیامبران الهی می تواند بسیار پرثمر و راهگشا باشد چونانکه ما بارها شنیده‌ایم نباید شرم و حیا مانع یادگیری مسائل دینی گردد اگرچه مربوط به مسائل امور شخصی باشد، حال سؤال‌های مربوط به روابط میان زن و شوهر نیز از امور دینی و حلال ماست و به خاطر شرم و حیا و نپرسیدن از این امور باعث اختلاف زوجین شده است.

پیشنهاد:

- باید دستگاه‌های مسئول و فرهنگی در یک هم‌اندیشی و با اتخاذ یک سیاست مشترک موضوع ساماندهی به «آموزش مسائل جنسی» از جوانی و بلوغ تا زندگی مشترک باشد.

- قبل از پیش‌داوری‌ها و تصمیم‌گیری‌ها براساس تصورات خود که به اجبار ازدواج کرده‌اید را کنار بگذارید و باور کنید که همسران انسانی منحصر به فرد و یک امانت الهی و برحسب تقدیر، قسمت شما بوده و دنبال نکات مثبت او باشید و با تصمیمات منطقی خودتان زندگی و شیرینی آن‌را از دست این ویروس خطرناک (اجبار) نجات دهید.

- انتشار مقالات - پژوهش‌ها - نگارش کتاب آموزشی در این حوزه جهت آگاهی بخشیدن به خانواده‌ها به خصوص نسل جوان جامعه.

- بیان مطالب آموزشی به خصوص در حوزه برقراری روابط جنسی میان زن و شوهر در کلاس‌های آموزشی و مشاوره‌ای پیش از ازدواج

- استفاده از تعالیم دینی در این حوزه جهت آگاهی بخشیدن به جوانان و ایجاد روشنگری بر آنان.

منابع:

۱. سید علیرضا فاخری، اخلاق خانواده، تهران، نمایندگی ولی فقیه در سپاه، ۱۳۷۸.
۲. محمدباقر مجلسی، بحارالانوار، بیروت، موسسه الوفا، ۱۴۰۳ ق، ج ۱۳.
۳. شیخ حر عاملی، وسائل الشیعه، بیروت، ج ۱۴.
۴. محمدحسین فضل الله، شیوه همسر داری، قم، آفتاب، ۱۳۷۳.
۵. ملامحسن فیض کاشانی، محجه البیضاء، بیروت، ج ۳.
۶. روابط سالم در خانواده، داود حسینی، مرکز پژوهش های اسلامی صدا و سیما، مرکز چاپ و نشر دفتر تبلیغات، قم، چاپ ۱۲، ۱۳۸۶.
۷. محمود اکبری، صمیمانه با عروس و داماد، انتشارات نورالزهرا (س)، قم، چاپ ۱۳۹۲.
۸. مریم ریاحی، آداب زناشویی، انتشارات سمت، تهران، چاپ ۳.
۹. زهرا مریدی، حس خوب زناشویی، انتشارات مبین، تهران، بی تا
۱۰. ریحانه مطلبی، شمیم امید، بی جا، بی تا
۱۱. حر عاملی، وسایل الشیعه، ج ۱۷.
۱۲. باربارا دی آنجلیس، مترجم هادی ابراهیمی، رازهایی درباره زنان، انتشارات نسل نو اندیش، چاپ سوم، تابستان ۸۳.
۱۳. محمد نامنی، لطفاً همسر خوبی باشید، چاپ کاج، انتشارات نامن، چاپ ۴، ۱۳۹۱
۱۴. www.beytoote.com.
۱۵. (www.tanzimekhanevadeh.com)
۱۶. (www.morahem.com)
۱۷. (<http://ashghan92.blogfa.com>)