



ANNE HOOPER
sexopedia
everything you wanted to know...

(چلد اول)

دایره المعارف جنسی

هر آنچه که مایلید بدانید.....

نوشته : آن هوپر

ترجمه : بهار

طرح : مهرزاد . ش



سکس می تواند بزرگترین بخش شادی آفرین و لذت بخش از زندگی ما باشد. سکس می تواند احساس ما را در مورد خوب بودن و سلامتی بالاتر ببرد و همچنین می تواند احساسات گرانبهای صمیمیت بین ما و پارتنرمان را افزایش دهد.

زمانی جنسیت بعنوان یک امر خصوصی تلقی می شد اما امروزه جنسیت در مجلات ظهور می یابد.. در فیلمها و روزنامه ها و در حال حاضر در اینترنت...و مواجهه ما با این موضوع بسی بیش از آن چیزی است که قبلا بوده است.

در مجموع این موضوع خوبی است . اما اطلاعات همواره صحیح و آن چیزی که مورد نیاز هستند نمی باشند و ممکن است پیامهای گیج کننده ارسال شود.

در خلال ظواهر اینترنت در مورد سکس من احساس کردم آن چیزی که نیاز است یک منبع قابل اطمینان در مورد جزئیات و اطلاعات درباره موضوعات جنسی است ..پس من شروع به جمع آوری و نوشتن این دایره المعارف جنسی کردم . این مجموعه دربر دارنده تمامی هیجانانگیز...عمل های جدید...پیشرفتهها و فیگورها می باشد . زمانی که من سکس تراپی را در ۳۰ سال پیش آغاز کردم تعداد عظیمی از مطالعات آکادمیک و علمی موجود بود. کمپانی های داروسازی به پیشرفتهای عظیمی در مورد مشکلات جنسی نائل شده بودند خصوصا در مورد مشکلات مردانه و اختلال نعوظ. آن زمان هنوز راجع به جنسیت در زنان اطلاعات زیادی در دسترس نبود. اما این وضعیت در حال حاضر تغییر یافته

است. امروزه دارویی وجود دارد که حالت تحریکی را در زنان بالا می برد و حالا کسانی که به حالت تحریک نمی رسیدند می توانند برای اولین بار آنرا تجربه کنند. ما همچنین دریافته ایم هورمون تستسترون در زنان و مردان برای رسیدن به یک لیبیدوی^۱ عالی نقش دارد.

به اضافه امروزه اسباب و وسایل کمک جنسی نیز در بازار غوغا می کند. بسیاری از زنان و مردان که قبلا هیچ انگیزه ای برای خرید این ابزارهای جنسی نداشتند حالا از طریق اینترنت این خریدها را انجام می دهند.

به لطف تکنولوژی باطری ها امروزه ابزارهای تحریک کننده کوچکتر و محتاطانه تر و آرام کننده تر و نیز بسیار پر قدرت تر از قبل هستند. ابزار جنسی جنسی با کنترل رادیویی در حال تحقیق برای ساخته شدن هستند و در آینده شما قادر خواهید بود پارتنر خودتان را از آنطرف خیابان هم تحریک کنید. شاید روزی به کمک تکنولوژی ماهواره ای ما قادر باشیم پارتنر خودمان را از آن سمت دنیا هم تحریک کنیم.

من تمامی سعی خودم را کرده ام که تمامی بخشهای این کتاب به روز باشد. اما علم سکسولوژی در حال تغییر روزانه است. اگر شما اطلاعاتی به روز تر دارید خوشحال می شوم با من در میان بگذارید. سایت من :

www.annehooper.com

محلی برای شفاف سازی اطلاعات جدید جنسی است و من و خوانندگانم با انتقادات و پیشنهادات شما مفتخر خواهیم شد.

پس لطفا برای من نامه بنویسید و من به آنها ترتیب اثر خواهم داد و ممکن است در جلد بعدی کتابم از آنها استفاده کنم.

برای شما آرزوی یک زندگی جنسی فوق العاده را دارم.

"آن هوپر"

(۱) لیبدو (زیست مایه) از نظر زیگموند فروید عاملی غریزی است و پر از انرژی در درون نهاد که تمایل به بقا و فاعلیت دارد. به نظر او لیبدو انرژی روانی -جنسی است. منبع آن اروس یعنی مجموع غرایز زندگی است. لیبدو با مرگ می جنگد و می کوشد انسان را در هر زمینه به پیروزی برساند. این نیرو را شهوت نیز می نامند. لیبدو بیش از هر چیز معنای جنسی دارد.

فصل اول : شیمی جنسیت

جذابیت / تحقیق / فیلترینگ / وسوسه کردن

عاشق شدن :

برای برخی افراد عاشق شدن امری فوری است (عشق در یک نگاه) اما عاشق شدن می تواند بطور تدریجی هم اتفاق بیفتد. شما امکان دارد ماهها باهم در ارتباط باشید قبل از آنکه روزی به هم نگاه کنید و حقیقت عشقتان بر شما آشکار شود.

پس چه چیزی در حقیقت اتفاق افتاده است؟؟ چرا ما وقتی عاشق می شویم احساس شگفت انگیزی پیدا می کنیم؟؟

توصیف این امر هم احساسی است هم شیمیایی.

آنچه در ذهن شما اتفاق می افتد با هورمونهایی که در بدنتان وجود دارند در ارتباط هستند پس بیاید از آغاز شروع کنیم به توضیح دادن :

آن نزدیکی ای که ما با پارترمان تجربه می کنیم... آن احساس آگاهی از عشق بدون قید و شرط و احساس محرم بودن... احساسی که با جدا شدن از پدر و مادرمان بعنوان فرزند به ما دست می دهد... همه و همه مسائلی شگفت انگیز است.

هر چه ما بزرگتر می شویم و جنبه فیزیکی عشق ما با پدر و مادرمان تعدیل می شود ما از آن آزادتر می شویم.

ما شروع می کنیم که آن امنیت و نزدیکی فیزیکی را در جایی دیگر پیدا کنیم- با یک پارتر.

ما همگی نیاز داریم که کسی مراقبمان باشد و چشمش دنبال ما باشد.

یافتن یک زوج :

جذب هم شدن مرحله اول عشق است. مردان و زنان به دلایل زیادی جذب هم می شوند. یکی از بزرگترین دلایل اینست که آنها علاقمند هستند که خانواده تشکیل بدهند. آنها در عشق جدیدشان چیزی را جستجو میکنند که برایشان شدیداً آشنا باشد و این به آنها لحظاتی پر از لذت و آرامش را نوید می دهد.

مطالعات روی مغز نشان می دهد که دلیل موجه ای برای این امر وجود دارد. ما یک نقطه هیجان احساسی عاطفی داریم به نام **آمیگدال**^۲ که داخل مغز قرار گرفته و به شکل بادامکی کوچک است.

عشق خانوادگی :

برای آشنا شدن با نوع عشق خانوادگی تان از خود سؤالهای زیر را بپرسید:

۱) توصیف شما از عشق چیست؟ آیا آنرا از والدین خود به ارث برده اید؟ آیا توصیف شما از عشق توصیفی از عقاید دیگران است؟؟

۲) چه نوع نزدیکی یا دوستی ای را قبلاً تجربه کرده اید؟؟ آیا پدر و مادر شما بهم عشق می ورزیدند یا ضد هم بودند؟؟

۳) عشق چه احساسی به شما می دهد؟؟ آیا احساس گرما و لذت جسمی یا لاقیدی و خطر؟؟

سه فرزند عشق :

کلمه عشق در بر دارنده مجموعه ای از احساسات متفاوت است.

در صحبت عمومی سه نوع متفاوت از عشق وجود دارد :

عشق عاطفی / عشق بازیگوشانه / عشق اروتیک یا شهوانی

مخلوط شدن انواع این عشقها باهم می تواند باعث ارتقا و بهبود یک رابطه عشقی شود (در این حالت روابط حالت توازن به خود خواهند گرفت)

^۲ ظاهراً **آمیگدال** نوعی ناحیه آگاهی رفتاری است که در سطح نیمه خود آگاه عمل می کند. بر اساس این اطلاعات ، بر این باورند که **آمیگدال** به ارابه الگو پاسخ رفتاری فرد کمک می کند، به طوری که این پاسخ رفتاری برای هر وضعیت خاصی مناسب باشد.

بطور انتخابی یک نوع عشق می تواند به عشقی از نوع دیگر تبدیل شود.

تفاوتها می توانند جالب باشند اما می توانند مشکلاتی را نیز سبب شوند.



Erotic love

مشتق شده از نام خدای یونانی

Eros

این نوع از عشق بر پایه جذابیت جسمانی است و سازگاری و شهوت و صمیمیت .



Ludic love

مشتق از کلمه یونانی

Ludic

به معنای بازی است. این نوع عشقی است همراه با سرگرمی و لذت همراه با سرسپردگی آزادانه. این نوع عشق بسیار لذت بخش است اما میزان صمیمیت آن از عشق اروتیک کمتر است و میزان اطمینان به رابطه در آن از عشق عاطفی کمتر



Strogic love

این نوع عشق از کلمه یونانی

Strogic

به مفهوم عاطفه طبیعی است. در این نوع عشق مهربانی ...عاطفه و همراهی و همدلی بیشتر از شهوت خودنمایی میکند

در مقطع مغز که در ام آر ای دیده شده زمانی که فرد عاشق می شود یک یورش هورمونی در نوروکورتکس دارد . زمانی که ما با حسی آشنا در فردی مواجه می شویم آن هورمونها مجدداً فعال می شوند.

اولین تجربه های شما از خانواده تان و گذشته تان نشأت می گیرد . پس اگر والدینی اندوهگین...دوستانه و یا...داشته اید اگر با کسی آشنا شوید که همان خصوصیات را دارد آن مسیر هورمونی فعال می شود.

امکان دارد شما احساس یک پاسخ هورمونی گرم را داشته باشید و حالت موجی از نشاط احساسی که ناگهان شما را فرا می گیرد.

جذابیت اختلافها :

همه افراد بطور ناخودآگاه طالب آنچه که در کودکی تجربه کرده اند نمی باشند. گاهی ما طالب چیزی هستیم که در کودکی نداشته ایم و آرزومند داشتن آن بوده ایم. به همین جهت است که ما گاهی به افرادی جذب می شویم که در ظاهر نامناسب به نظر می آیند و دلیل آن تفاوت‌های آنها با ماست. این افراد متفاوت امکان دارد در بخشی از شخصیت خود رشد کرده باشند که شما در آن بخش رشد نیافته باشید و این دلیلی است که شما جذب آن فرد می شوید. در واقع وابستگی و آمیزش با این فرد نوعی از نیاز است. بعنوان مثال اگر کودکی اجازه عصبانی شدن در خانه را نداشته باشد آن کودک زمانی که بزرگ شود ممکن است در ضمیر ناخودآگاه خود در جستجوی کسی باشد که عصبانیت بخشی از شخصیت وی باشد.

دیدگاه فروید درباره عشق :

روانکاو اطریشی زیگموند فروید (۱۸۵۶-۱۹۳۹) تئوریهای زیادی درباره عشق و میل جنسی عنوان کرد که بسیار بحث برانگیز بودند.

وی عقیده داشت که این "میل به عشق ورزی" ما با ولد جنس مخالف ماست در خلال کودکی که باعث می شود اکثر ماها در بزرگسالی دنبال عشق و توجه از جنس مخالف بگردیم.

وی عقیده داشت که یک مرد دگرجنس گرا یک تصور عاشقانه ناخودآگاه از مادرش دارد زمانی که وارد یک رابطه عشقی/ جنسی با زنی می شود. او به این مورد **عقده اودیپ**^۳ نام نهاد. بطور مشابه نیز اعتقاد داشت یک زن نیز میل و علاقه به پدرش را ارضا می کند زمانی که با مردی عشق ورزی می کند.

(عقده الکترا)

۳) **عقده اودیپ** به انگلیسی (Oedipus complex): در نظریات روان‌شناسی فروید به تمایل جنسی پسر به مادر - که همراه با حس رقابت با پدر است - گفته می‌شود. این کلمه برای اولین بار توسط فروید در کتاب «تفسیر خواب‌ها» (سال ۱۸۹۹ میلادی) ابداع شد. انتخاب این کلمه بر مبنای سرگذشت شخصیت اسطوره‌ای **اودیپ** بود که بر اساس آنچه در تقدیر او و پدرش پیش بینی شده بود، پدرش را کشت و با مادرش ازدواج کرد. معادل زنانه عقده اودیپ، **عقده الکترا** است. فروید معتقد بود که این مرحله عقده اودیپ در رشد کودکان بین ۳ تا ۵ سال، چیزی طبیعی است و پایان آن زمانی است که کودک هویتش را با والد از جنس خودش شناسایی کرده، و امیال جنسی اش را سرکوب می‌کند؛ این فرایند در نظریه فروید باعث تشکیل فراخود (به انگلیسی super-ego) می‌شود.

* مراحل عشق :

عاشق شدن احساسهای مشتاقانه و هیجانی را افزایش می دهد خصوصا در اوایل یک رابطه. این پروسه می تواند به آرامی به سه مرحله تقسیم شود

* جذابیت اولیه * شیفتگی * وابستگی

* جذابیت اولیه :

اولین مرحله عشق است. برای تمامی این دوران این حسی کاملا جسمانی است. اکثر مردان و زنان غالبا جذب کسانی می شوند که از دید خودشان جذابیت کافی را برای ارتباط برقرار کردن دارند. یا کسانی که در شأن خودشان هستند.

* شیفتگی :

مرحله دوم عشق می باشد و شامل اعتیاد به حمله شیمیایی موادی است که بعنوان هورمونهای عشق شناخته شده اند.

* وابستگی :

مرحله سوم عشق است همزمان با شروع کم شدن حالت شیفتگی رخ می دهد. بصورت ایده آل زمانی که عشق و حالت خلسه آن فروکش میکند (حدودا پس از هول و هوش ۲ سال) یک باند عاطفی قوی بین دو زوج پدید می آید . در واقع وابستگی برای بعد از هیجان عشق لازم است.

* شیمی عشق :

زمانی که عاشق می شویم چه اتفاقی در بدن ما رخ می دهد؟؟

تعداد زیادی از نوروترانسمیترها و مواد شیمیایی در این امر نقش دارند و به ما احساسی قوی را منتقل می کنند. احتمالا اولین ماده شیمیایی که روی این احساس ما اثر دارد فرومون ها هستند.

• فرومون ها :

موادی شیمیایی هستند که توسط مردان و زنان ترشح می شوند و اثر جاذبه افراد برای همدیگر را باعث می شوند. زمانی که شما شدیدا جذب کسی می شوید اما نمی دانید که چرا ممکن است که شما جذب

عطر شخصی بدن آنها (فرومون ها) شده باشید. زنان در دوران تخمک گذاری فرومونهای زیادتری را تولید می کنند که بطور تئوری می توان گفت آنها را برای مردان در طی این دوران جذاب تر میکند.

• آدرنالین و دوپامین :

بعنوان عامل داخلی رشد و افزایش میل جنسی بکار می روند. آدرنالین زمانی که در عروق جریان پیدا میکند احساس میل و هیجان را اضافه میکند و باعث می شود ضربان قلب تندتر بزند. بالا رفتن دوپامین در خون حس خوب را افزایش می دهد و احساس جنسی را برای صمیمیت بیشتر استحکام می بخشد.

• فنیل اتیل آمین :

این محرک شیمیایی پاسخهای همراه است با هذیان و سرگیجه..احساس های مبهم...تنفسهای کوتاه...ضربان قلب قابل لمس در زمانی که عاشق می شویم. این ماده در حالت کل یک حالت خلسه (یوفوریا) را ایجاد می کند...لیبیدو را بالا می برد و افزایش می دهد و دیدگاههای شگفت انگیز را برای اکثر ما در ابتدای یک رابطه پدید می آورد. متأسفانه این ماده شیمیایی و اثرات آن بعد از ۶ ماه پایین می آید و ظرف ۱۸ ماه بعدی خاموش می شود و می گذارد فرد برای مرحله بعدی عشق که وابستگی است آماده شود.

• اکسی توسین :

ماده ای است که در خلال ارگاسم و شیر دهی ترشح می شود و تصور می شود که در تثبیت احساس وابستگی نقش دارد.

نیاز به نزدیکی و صمیمیت :

سکس زوجها را به هم نزدیک تر می کند هم در زمینه جسمی و هم احساسی. علاوه بر ارتباط و نزدیکی بین جسمها یک سکس موفق و مناسب احساس صمیمیت و وابستگی بین افراد را بیشتر میکند. هر چند صمیمیت می تواند بین دو دوست هم بوجود بیاید در حالی که عاشق هم نیستند اما یکی شدن در بین دو فرد که باهم ارتباط جنسی برقرار می کنند بسیار عظیم تر است. صمیمیت راه درست عاشق شدن می باشد. به همین دلیل اگر ما در یک رابطه طولانی مدت دیگر هیجان جنسی

نداشته باشیم صمیمیت بعنوان یادآور هیجان مخصوص روزهای اول عمل میکند و ما را به یکدیگر وابسته نگه می دارد.

*** پیوند صمیمیت برای یک رابطه سالم و طولانی مدت حیاتی است و به تقویت احساس عشق و وابستگی و پدایت پسنی کمک می کند.**

(نظریه در مورد زبان جنسی بدن)

دقت کنید که روشهای بسیار اختصاصی برای نزدیکی جسمی بین زن و مرد زمانی که آنها از لحاظ جنسی بیشتر به همدیگر جذب می شوند وجود دارد



لب روی لب :

امروزه افراد بوسه های دوستانه هم با یکدیگر رد و بدل می کنند. این ساده تر افراد را به سوی یک بوسه جدی انتقال می دهد در آن زمانی که یک رابطه صمیمی و تماس آن به سمت خصوصی شدن می رود.



بازو در بازو:

یک احساس طبیعی وجود دارد در اینکه کسی دستش را برای گرفتن دور بازوی کسی بیندازد و همدیگر را در آغوش بگیرند. چنین تماسی شما را بسیار به همدیگر نزدیک می کند چه از لحاظ فیزیکی چه از لحاظ احساسی.



دست در دست :

دستها اولین نقاط تماس در اول یک رابطه هستند. گرفتن دست یک دوست ساده ترین راه آرامش بخش در یک تماس جسمی است.



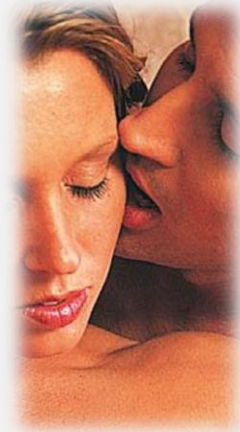
دست روی بدن :

لمس کردن و نوازش بدن یک پروسه طبیعی است که از نوازش و لمس صورت آغاز می شود و باعث افزایش امکان احساس و صمیمیت و اعتماد می شود



دست روی صورت :

مرد و زن شروع می کنند به دست زدن به قسمتهایی از بدن همدیگر این نشان از رشد احساس و آزادی و قدرت در رابطه است



لب روی صورت :

زمانی که یخ رابطه شکسته می شود یک عاشق احساس آزادی می کند که به سمت دیگر نواحی اروتیک صورت نیز حرکت کند مانند گردن و شانه ها برای اینکه یک اعتماد و جذابیت جنسی را ایجاد کند



تماس دو ناحیه جنسی :

این نهایت یک پروسه تماس است و پذیرش اعتماد و نیز گشودگی در برابر طرف مقابل. دخول (اینترکورس) راه ابتدایی عشق ورزی سالم در یک رابطه دراز مدت می باشد.



دست روی ناحیه جنسی :

لمس ناحیه جنسی در زمان یک ارتباط جنسی جدی رخ می دهد. این نشان از نیاز برای داشتن یک رابطه جنسی و قبول آن از طرف مقابل است



دهان و سینه :

هیچ اشتباهی در این نوع ارتباط وجود ندارد. سینه ها اولین ارگانهای جنسی هستند و بوسیدن و مکیدن آنها علامت پذیرش جنسیت و برانگیختگی مثبت می باشد

چه چیزی ما را به سوی جنسی بودن هدایت می کند؟؟

در یک سطح خالص بیولوژیک احساس جنسی برخاسته از طعم ها و بوهاست.

اما در حقیقت یک احساس جنسی چیزی بیش از اینهاست. سوالی که بارها توسط روانپزشکان و روانشناسان از صد سال پیش مطرح بوده این است که چه چیزی انسان را به سوی جنسی بودن و رفتارهای جنسی هدایت می کند؟؟ متفکران معتقد هستند که این به دلیل یک پتانسیل انتخابی است که باعث می شود نسل آدمی ادامه پیدا کند.



زیگموند فروید روانکاو اطریشی محتملا با نفوذترین روانشناس علاقمند به حوزه جنسیت انسان در اوایل قرن بیستم بود هر چند که تعداد زیادی از نظریه های وی در حال حاضر دیگر اعتبار خود را از دست داده اند. وی ایده "سائق" را بعنوان دلیلی که انسانها بر اساس آن عمل می کنند بیان کرد و بعنوان پایه اولیه رفتار انسانی لیبدو را عنوان کرد.

به بیانی دیگر او اعتقاد داشت که ما بوسیله جنسیتمان برانگیخته می شویم و آن روی تمامی رفتارها و برخوردهای انسانی تأثیر می گذارد.

اما برای تناسب این موضوع فروید تئوری دیگری را بیان کرد که در آن یک فرد سالم و بالغ توسط "اگو" تحت سلطه است که بخش تکامل یافته شخصیت اوست و قادر است قضاوت منطقی و عاقلانه داشته باشد به جای رفتاری که بر اساس سائق و انگیزشی است و در کودکان دیده می شود. او باور داشت که هر چند ما توسط سائق ها و نیاز جنسی (لیبدو) برانگیخته می شویم اما مناسبات اجتماعی ما توسط "اگو" کنترل می شود تا مطابق منطق و اجتماعی برخورد کنیم.

تئوریهای آلفرد آدلر :

آلفرد آدلر (۱۸۷۰-۱۹۳۷) یکی از همقطاران فروید بود. وی همزمان با فروید در وین فعالیت می کرد. وی باور نداشت که سکس بعنوان سائق اولیه مطرح باشد. او اعتقاد داشت که انسانها مخلوقاتی اجتماعی هستند که در گروههای خانوادگی متولد می شوند. جایی که آنها می کوشند تا احساس مهم بودن پیدا کنند و این احساس نیاز به اهمیت و مهم بودن است که سائق اولیه فرد می باشد. او در نظریه اش عنوان کرد که حداقل سه نیاز اساسی در انسان وجود دارد که انسان با رسیدن به آنها احساس مهم بودن می کند و نیز احساس تکامل: شغل...روابط دوستانه...عشق...صمیمیت و ازدواج. هر چند اگر شما تئوری آدلر را دنبال کنید به توجه ویژه ای به مسأله روابط و سکس دست خواهید یافت. البته دیدگاه آلفرد آدلر با دیدگاه فروید نبت به جنسیت متفاوت می باشد.

تئوری رفتارگرایان :

از اواسط ۱۹۳۰ در یکی از مدارس علوم زیستی این نظریه پدید آمد که رفتارهای انسان باید به شدت مورد بررسی و مطالعه قرار بگیرد. این تئوریسین ها سائق های بیولوژیک را انکار نکردند اما اعتقاد داشتند که این سائق ها شدیداً وابسته به آن چیزی است که فرد از دیگران می آموزد. علاقه به سکس باعث شد که رفتارگرایان این نظریه را بدهند که انسانها با سائق جنسی به دنیا می آیند اما نحوه آشکار شدن آن سائق بستگی به آموزه ها و محیطی که فرد در آن رشد می کند دارد. در ضمن آنها اعتقاد دارند افراد می آموزند که دگرجنس گرا یا همجنس گرا یا دوجنس گرا باشند. آنها می آموزند که مجرد باشند یا خود را به پارتنری مشخص محدود کنند یا اینکه می آموزند از رفتارها یا بوهای خاص برداشتهای اروتیک داشته باشند.

تئوری دیگری آن است که کودکان با نشانه هایی تکامل می یابند که بطور ناخودآگاه آنها را به سوی بیان خودشان هدایت می کند. بعنوان مثال دیده شده برخی مادرهایی که "ترانسوستایت"^۴ هستند پسرهایشان را لباس دخترانه می پوشانند.

اشتیاق آموختن در فاز بزرگسالی هم از فرد جدا نخواهد شد. رفتارگرایان واقعی اعتقاد دارند که دخترها و پسرها توسط عقاید و افکار دوستانشان شکل می گیرند.

^۴ (مبدل پوش و یا کسی که لباس جنس مخالف را می پوشد مثلاً مرد هست و علاقه دارد لباس زنانه بپوشد

رشد و تکامل سکسولوژی :

سکسولوژی بررسی و آموزش علمی در مورد جنسیت انسان می باشد. تنها از نیمه دوم قرن بیستم میلادی بعنوان یک علم حقیقی و با تحقیقات آزمایشگاهی شناخته شد. این مطالعات حیرت انگیز برخی از تئوریهای فروید را که در زمان خودش بسیار با نفوذ بودند باطل کرد.

روانشناسی تکاملی :

ایده های روانشناسی تکاملی تازه ترین عقاید در مورد روانشناسی جنسی می باشد. باور علوم تکاملی بر این اساس است که ما کاری را انجام می دهیم که بهترین عمل در مورد تکامل ما در محیط به شمار می رود. در یک درجه مثلا اگر سکس در پوزیشن **مسیونری** وضعیت بهتری برای پیش آگهی محیط باشد به همین دلیل است که امروزه از آن بیشتر استفاده می شود. در ضمن تئوری دیگری هم وجود دارد که هر رفتاری یک ارزش در پیش آگهی نسلی دارد و همانند بسیاری از دیگر نظریه ها ایده هایی درباره جنسیت انتقال می یابند از نسلی به نسل دیگر که نسبت به دیدگاه ما پاسخ پذیری دارند. شما بعنوان مثال ممکن است باورهایی مشابه زیر داشته باشید:

* سکس فقط باید با کسی انجام شود که با وی ازدواج کرده باشم.

* من نباید قبل ازدواج درگیر سکس شوم.

* سکس تنها باید در خلوت و با همسر انجام شود.

* سکس فقط یکی از راهها برای داشتن خانواده است.

و عقایدی از این دست.....

تمامی این عقاید بسیار پر قدرت هستند و ارزشهای تکاملی بزرگی را به نمایش می گذارند. این راهی است برای آنکه شما ژنهای خود را به فرزندانان و آنها به فرزندانان انتقال دهند و نسل شما تا جایی که امکان دارد ادامه خواهد یافت.

حقیقت جنسی

جنسیت نوزادی: فروید اولین کسی بود که عنوان کرد کودکان از زمان تولد دارای جنسیت هستند. او اعتقاد داشت که کودکان از زمان تولد در نواحی جنسی حساس هستند. البته منظور وی این نبود که آنها بطور خودآگاه به مسأله جنسی آگاهی دارند بلکه این موضوع را ناخودآگاه می دانست.

رفتار جنسی انسان :

این طبیعی است که در مورد سکس جدی باشیم . اکثر ما دوست داریم که بدانیم دیگر مردم چکار می کنند آنگاه می توانیم خودمان را بسنجیم و ببینیم که ما هم همانند آنها نرمال (طبیعی) هستیم. اما ما چطور می توانیم تشخیص دهیم که رفتار طبیعی چیست و میزان سنجش کدام است؟؟

پاسخ صادقانه را باید از متخصصین علوم جنسی (سکسولوژیست) ها دریافت کنیم.

سکسولوژیست های قرن بیستم دیدگاههای بسیار فشرده ای داشتند راجع به اینکه ما دچگونه دیدگاهی نسبت به خودمان داشته باشیم. جزئیات مطالعات آنها به ما نشان می دهد که رفتار جنسی انسان چگونه است و در خلال سالها نظریاتشان را راجع به اینکه چه چیزی طبیعی و نرمال است تغییر دادند و اصلاح کردند. و آنها همچین عقاید ما را تغییر دادند.

بعنوان مثال وقتی زیگموند فروید تئوری خودش در مورد ارگاسم زنان را ارائه داد اعلام کرد که ارگاسم کلیتورال در درجه پایین تری از ارگاسم واژینال قرار دارد و زنانی که از آن لذت می برند هنوز کامل نیستند. این تا زمان تحقیقات بعدی پا بر جا بود.

۵۰ سال بعد ما آموختیم که کلیتوریس نقش کلیدی در ارگاسم ها بازی میکند و یادگرفتیم که تمامی آن قضاوتها که نوعی از ارگاسم ارجح بر دیگری است را دور بریزیم.

آنچه که در زیر برای شما می آید بر اساس تئوریهها و مطالعات سکسولوژیستهای ۶۰ سال اخیر می باشد.

گزارشهای آلفرد کینزی :

جانور شناس آلفرد کینزی (۱۸۹۴-۱۹۵۶) اولین دانشمندی بود که بطور علمی و عملی روی مسأله جنسیت انسان کار کرد.

هر چند که وی اندازه گیریهای آزمایشگاهی انجام نداد اما آمارگیری وی مطالعات بر روی جمعیت آمریکا در ۱۹۴۰ بعنوان یکی از قابل اعتمادترین بخش از دانش ما راجع به امور جنسی بکار می رود. آلفرد کینزی باعث شوک در سخنران طیفه متوسط انگلیسی زبان شد زمانی که نتیجه مطالعات مشهورش در سال ۱۹۴۸ تا سال ۱۹۵۳ منتشر شد.

نتایج این مشاهدات به شرح زیر بود:

* بیش از ۹۸٪ از مردان و ۸۵٪ از زنان عمل خود ارضایی را انجام می دهند.

* خود ارضایی کیفیت زندگی زناشویی را ارتقا می دهد.

* زنان قادر هستند از رابطه جنسی لذت ببرند و به ارگاسم دست یابند چیزی که بیش از آن نقص شده بود.

* ۱۴٪ زنان قادر هستند ارگاسمهای پشت سر هم را تجربه کنند.

* سکس پیش از ازدواج هم در مردان و هم زنان رایج می باشد.

* ۳۷٪ مردان حداقل یکبار در طول زندگی شان روابط همجنسگرایانه را تجربه کرده اند.

تئوری کینزی راجع به ارجحیت جنسی خصوصا جدال برانگیز بود. او جنسیت را بعنوان مداری در نظر گرفت که دگرجنسگرایی یک قطب آن و همجنسگرایی قطب دیگر آن و دوجنسگرایی در خط میانه آن قرار دارد. آنکه شما در کجای این مدار قرار بگیرید بستگی به این دارد که شما چند بار و به چه تعداد عمل جنسی را با جنس موافق یا مخالف انجام می دهید.

ماسترز و جانسون :

همچنین نظریات بحث برانگیز سکسولوژیست های آمریکایی **ویرجینیا جانسون** و **ویلیام ماسترز** در سال ۱۹۵۰ که رابطه جنسی افراد را در آزمایشگاهشان زیر نظر می گرفتند باعث گزارش بسیاری از تغییرات در بدن شد. این اولین باری بود که کسی سعی می کرد که موشکافی کند چه اتفاقی داخل بدن ما در حین ارگاسم رخ می دهد. آنها شرح دادند که:

* زنان می توانند ارگاسم های متعدد را تجربه کنند.

* توانایی جنسی یک مرد به سائز آلت تناسلی وی وابسته نیست.

* یک نقشه برای پاسخ جنسی انسان وجود دارد که مراحل آن شامل : برانگیختگی..ارگاسم و انحلال می باشد.

* پاسخ جنسی قابل اندازه گیری در هر دو جنس می باشد.

* هیچ شاهدهی برای آنکه تئوری فروید را که می گفت ارگاسم واژینال بهتر از ارگاسم کلیتورال است تأیید کند وجود ندارد.

گزارش هیت :

در سال ۱۹۷۴ فمینیست آمریکایی **شری هیت** نظریه بحث برانگیز مطالعاتش را در مورد جنسیت زنان ارائه داد. در عمل آن نظریه به بسیاری از زنان جسارت داد . یافته های وی نشان داد که در عمل تنها ۲۹٪ از زنان قادر هستند ارگاسم را در خلال ایترکورس(دخول) تجربه کنند و ۸۲٪ از زنان آنرا از خلال خودارضایی دریافت می کنند.

تأثیر این نظریه این بود که فشار از روی زنان برای رسیدن به اوج در خلال دخول برداشته شد چون قبل از آن نظریه خیال می شد که این تنها راه صحیح برای به اوج رسیدن زنان می باشد

واقعییت تاریخی:

(داوطلبان جنسی)

آزمایشهای اولیه ماسترز و بر روی افراد تن فروش انجام پذیرفت . چرا که بسیار سخت بود که زنان دیگر را درگیر این آزمایشات کرد. آنها به زودی متوجه شدند که زنان تن فروش را نمی توان بعنوان نمونه آزمایشی در نظر گرفت (چرا که شغل آنها باعث می شود زود تحریک و ارضا شوند) سپس او از دکتر ویرجینیا جانسون برای یافتن داوطلب هایی که حقیقی تر باشند کمک گرفت.

زمینه یابی بین المللی :

در مورد گرایشها و نحوه زندگی جنسی در سال ۱۹۹۴ مطالعاتی پایه ریزی شد که پایه و اساس آن مصاحبه بود و با ۱۸۸۷۹ زن و مرد مصاحبه شد و از این مطالعه نتایج زیر بدست آمد که در مورد رفتارها و گرایشهای جنسی در انگلستان منتشر شد :

فراوانی جنسی :

اندازه گیری زیر در طی یک دوره چهار هفته ای انجام شده است:

* برای زنان در سنین ۲۰-۲۹ و مردان سنین ۲۵-۳۴ میانگینی که افراد سکس داشتند در این مدت ۵ بار بود

* مقدار این عدد با سن و افزایش آن افت میکند تا زمانی که مردان بین ۵۵-۵۹ دوبار اما زنان در این مرحله سنی ۵۰٪ هیچ رابطه جنسی نداشتند.

* بالاترین مقداری که یک فرد در این مدت ۴ هفته سکس داشت ۱۳۰ بار بود.

عمل جنسی :

* غالب ترین نوع سکس از نوع دخول واژینال بود.

* ۷۰٪ سکس دهانی را تجربه کرده بودند.

* ۷۰٪ افراد تجربه سکس بدون دخول را داشتند.

* سکس مقعدی توسط ۱۳٪ مردان و تنها ۱۲٪ زنان گزارش شد.

همجنس گرایی :

* ۶٪ از مردان گرایش به همجنس دارند.

* تنها ۳٪ از زنان گرایش لژیینی دارند.

این آمار و معیار کمتر از آمارگیری **کینزی** بود که میزان همجنس گرایان را بسی بیش از این گزارش داده بود.

دیدگاههای زن و مرد به سکس :

سکس تنها یک نزدیکی بدنی نیست بلکه امری است که ذهن را نیز درگیر می کند. بدن ما به احساسات و لذتهای فیزیکی پاسخ می دهد. اما بدون یک اتصال عاطفی به سکس ما نمی توانیم انسان باشیم. بطور کلی تجربه شده که دیدگاه احساسی به سکس بین زن و مرد متغیر می باشد اما آنها چطور متغیر هستند و چرا؟؟

جنسیت زن و مرد بطور متفاوتی تکامل می یابد . بسیاری از این دلایل قابل رویت هستند مثلاً ناحیه جنسی مرد بطور راحتی قابل دسترسی است در حالی که ناحیه جنسی زن پنهان است. پسرهای کوچک با احساسهای جنسی از دقیقاً بعد از تولدشان آشنا تر هستند. بطور کاملاً ناخودآگاه آنها ناحیه تناسلی شان را می مالند و لمس می کنند و این عمل ناخودآگاه لمس آنها را به سمت حساس شدن پیش می برد. زمانی که به سن بلوغ می رسند آن مالش و لمس سبب ارگاسم در آنها می شود در اکثر مردان جوان این یک پروسه خود بخودی ساده است از یک اتفاق جسمی که بطور لزوماً وابسته به یک فرد و حضور وی نمی باشد.

زنان چون بطور طبیعی ناحیه جنسی شان پنهان است در کودکی آنها به راحتی پسران کشف نمی کنند. به همین جهت آنها ممکن است هیچ احساس حساسیت در ناحیه جنسی شان تا خیلی بعد از آن نداشته باشند و آنها خیلی دیدگاه احساسی متفاوتی در مورد عشق و سکس دارند.

شروع جنسیت زن به اتفاقی در نوجوانی باز می گردد . در برخی موارد در اواخر ۱۲ سالگی. در خلال اولین پریود شروع اولین نشانگان جنسی می تواند باشد.

بحث این نیست که اکثر زن‌ها اهل فانتزی هستند اما اکثریت قریب به اتفاق زنان سکس و خصوصاً اولین سکس را با یک پارتنر جذاب و احساسی ترجیح می دهند.

در این حد احساس عمیق جنسیت زن بطور کلی با مرد تفاوت دارد.

- بعنوان یک نقش کلی زنان سکس را بعنوان شریک شدن عشق با پارتنرشان نگاه می کنند و کمتر از مردان خودشان را درگیر سکس بدون وابستگی می کنند.

حقیقت جنسی:

ثبات موضوعی

پسرها به نظر می آید بیشتر به احساسات حسی و لمسی حساس هستند.

اکثر فیتش ها مرد هستند.

برای پسرهای نوجوان احساسات جنسی بیشتر بطور ناگهانی به یک موضوع رخ می دهد. آنها به کفش های پاشنه بلند مثلاً حساس هستند و این موضوع می تواند مثلاً در بزرگسالی هم برای آنها ادامه داشته باشد

اکتشاف خویش و تحریک خویش :

زنان زیادی تنها زمانی خودارضایی را یاد می گیرند که وارد اولین رابطه سکسی خودشان شده باشند. تنها دلیل این امر اینست که خودارضایی در بین عموم بعنوان امری غیر عادی و نامطلوب شناخته شده است بیشتر از اینکه امری طبیعی و لذت بخش معرفی شود.

در حال حاضر خود ارضایی از دید سکسولوژیستها و روانشناسان بعنوان بخش مهمی از تکامل بشر شناخته شده و کمبود خودارضایی در سالهای اولیه جوانی ممکن است دلالت بر تکامل دیررس بلوغ جنسی باشد. خوشبختانه این مورد می تواند به سرعت اصلاح شود.

عشق و سکس :

برای مردان راحت تر است که موضوع سکس را از عشق جدا کنند و این شاید بدلیل نوع تکامل جنسیتی آنها باشد. بسیاری از مردان عنوان می کنند که سکس از روی عشق و علاقه بسیار جالب تر و لذت بخش تر است تا سکس برای خود سکس به تنهایی اما بسیاری از آنها می توانند در عین حال به احساسات و لذت عمیقی در سکس بدون وابستگی هم دست پیدا کنند.

برای زنان سکس بطور عمده بعنوان بخشی از تظاهر عشق در اول و بسی بیش از آن است. هر چند که بسیاری از زنان با سکس ناگهانی و اتفاقی برای یک شب هم ممکن است مخالف نباشند اما غالباً آنرا کمتر از ارتباط با کسی که با وی باند عاطفی دارند هیجان انگیز و جذاب می دانند.

بهر حال مهم است که دیدگاه به سکس و معنایی که ما به آن جهت باهم رابطه برقرار می کنیم از فردی به فرد دیگر متغیر است.

چگونه تفاوت‌های جنسی روی رابطه ای تأثیر می گذارد :

زمانی که دو نفر با دو دیدگاه متفاوت از سکس باهم وارد ارتباط می شوند اختلافات و درکهای اشتباهی می تواند غالباً بین آنها مشکل ایجاد کند. علاقه زنان به نزدیکی ممکن است توسط مردشان خراب شود اگر که تمام خواست و حواس وی روی جنبه جنسی عمل متمرکز شود. و نیز مردی با دیدگاه "تماس بدون وابستگی" و شهوانیت صرف ممکن است احساس کند توسط نیاز زن به صمیمیت

بیشتر تحت قید و بند قرار گرفته است و این حس برایش مزاحم است. این دیدگاههای متفاوت هنوز هم در بسیاری از روابط بین دو جنس مشکل ایجاد می کند اما دیدگاهها به آرامی تغییر می کند.

*مردان بیشتر از زنان تمایل دارند که سکس و عشق را از هم جدا کنند. بسیاری از مردان می توانند به همین دلیل از سکس با فردی که عاشق وی نیستند هم لذت ببرند و بازهم به سمت عشق خویش برگردند.

از یکدیگر آموختن :

نسل امروزی مردان و زنان زمانی که برای اولین بار رابطه جنسی را تجربه می کنند وارد یک رابطه پارتنری با دانسته های جنسی و دیدگاههای همسان تری می شوند نسبت به نسل قبل از خودشان. مردان غربی دیگر زنان را پایین تر و زیر دست خود به حساب نمی آورند و در آغوش کشیدن را امری لوس و زنانه تلقی نمی کنند. دو جنس می توانند از همدیگر بیاموزند. مردان می توانند جنبه های زنانه روحیه خویش را بهبود ببخشند و به سکس بعنوان یک امر زیبا نگاه کنند . همزمان زنان می توانند از ارتباط جنسی بعنوان اعتماد به نفس و افزایش آن بهره بگیرند.

یکی از بهترین پادشاهای یک رابطه طولانی مدت دریافتن تفاوتهای همدیگر و سود بردن از دیدگاههای نوین نهفته است که به شما کمک می کند برای اینکه درک بهتر و دقیق تری از جنس مخالف داشته باشید.

نشانه های فرویدی :

آموزه های زیگموند فروید فشارهای زیادی را روی افراد وارد کرده است. وی اعتقاد داشت زنان از نداشتن آلت جنسی مردانه رنج می برند و به همین جهت ارگاسم کلیتورال پایین تر از ارگاسم مهبل (واژینال) می باشد و مردان تنها از سکس با زنانی که از لحاظ موقعیت از آنها پایین تر هستند لذت می برند. ماسترز و جانسون در تحقیقاتشان در سال ۱۹۶۰ و ۱۹۷۰ این تئوریه را باطل کردند و این باعث شد باور زنان در مورد جنسیت خودشان تغییر کند.

تفاوت فطری نقشهای جنسیتی:

هر فردی توانایی های منحصر به فردی دارد که آنها به دلیل شخصیت وی هستند و نیز نشانه های فرهنگ وی. همچنین فطرت بالقوه ای در هر مرد و زنی وجود دارد که در موجودیت دو جنس تفاوت ایجاد می کند و در طبیعت هر سکس در یک فرد با فرد دیگر. این وابسته است به تفاوت های ذهنی جسمی و رفتاری هر فردی با فرد دیگر.

تفاوت های فیزیکی در سالهای اولیه زندگی :

تفاوت های قابل رویتی بین دو جنس وجود دارد همانند تفاوت های آناتومیک. اما زمانی که تکامل جنسیت شروع می شود هورمون ها نقش اساسی را در آن بازی می کنند. در حین ۶ هفته اول لقاح کودک در حال تکامل در رحم زن است. در این نقطه است که هورمون های جنینی مذکر (اندروژنها) شروع به ترشح می کنند و جنین به سمت مرد شدن می رود. آن هورمون های جنسی مردانه نه تنها تغییرات آناتومیکی را باعث می شوند بلکه باعث تفاوت در رشد مغزی تکامل نورونی سطح انرژی و پرخاشگری هم می شوند. پسر بچه هایی که مقدار کمتری آندروژن از حد طبیعی دریافت می کنند از لحاظ تکامل بدنی کمتر مردانه می شوند و در زندگی آینده خود از لحاظ فیزیکی نابالغ به نظر می آیند و سائق جنسی کمتری دارند و نیز شروع زندگی جنسی آنها دیرتر خواهد بود.

نوزادان دختر هورمون اندروژن کمتری دارند و بنابراین تأثیر هورمون های زنانه همانند استروژن و پروژسترون روی آنها بیشتر می باشد. استروژن باعث حس خوب می شود و باعث یک روحیه آرام تری می شود که دخترها نسبت به پسرها دارند.

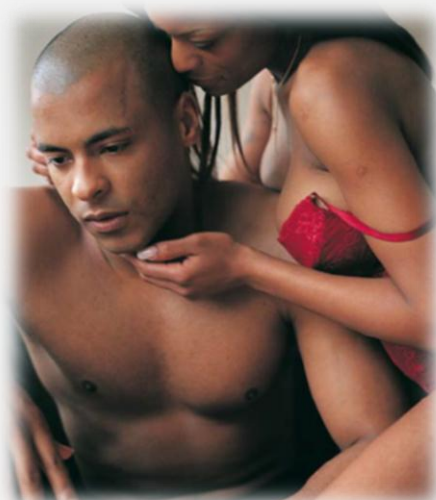
تغییرات فیزیکی در بزرگسالی :

بلوغ فیزیکی دختران زودتر از پسران اتفاق می افتد. در سن ۱۱ یا ۱۲ سالگی دختران از همکلاسی های پسرشان قد بلندتر هستند و اولین علائم زنانگی آنها ظاهر شده است. آنها همچنین یک احساس تکامل یافته جنسی را قبل از همکلاسی های پسر خودشان تجربه می کنند. زمانی که پسرها به بلوغ می رسند در ۳ یا ۴ سال بعد بدن آنها شروع به ساختن هورمون تستسترون بیشتری می کند - هورمونی که تکامل جنسی آنها را سبب می شود و رشد عضلانی اسکلتی شان را- و آنها احساسات جنسی را تجربه می کنند. غالباً پسران نوجوان زمان زیادی فکرشان را به مسائل جنسی معطوف می کنند. این

سائق جنسی بوسیله همسالانشان تشدید می شود و مردان جوان غالباً به دنبال فرصتی هستند که دست نخوردگی (باکرگی) جنسی خویش را از بین ببرند و در اولین فرصت رابطه جنسی ای را تجربه کنند. در این مرحله از زندگی مردان جوان زنان جوان را بعنوان سوژه جنسی می بینند و میل به سوی زنان برای آنها تنها به معنای خلاص شدن از محرومیت جنسی است و نیز برای اینکه احترام همسالان خود را بدست بیاورند. این دیدگاه وضعیتی است که اکثر مردان در حال بلوغ از آن عبور می کنند.

- پاهای کشیده حالت تحریکی زیادی برای مردان دارد برای اینکه مردان یک گرایش ناخودآگاه از کودکی به نگاه کردن به پاهای یک زن دارند و اولین احساسات جنسی شان را از آن بدست می آورند.

زمانی که مشکلی هست مردان غالباً از زیر صحبت راجع به آن شانه خالی می کنند. زمانی که این اتفاق می افتد پارتنر وی باید به آرامی به او جرأت بدهد و راجع به موضوع باهم صحبت کنند نه اینکه در پی تلافی کردن بر بیاید.



تفاوتهای ذهنی :

تحقیقات نشان داده اند که پسرها بیشتر از دخترها وابسته به دیدن و اطلاعات فضایی هستند. این بدان معناست که آنها راجع به قضاوت فاصله ها ..هدایت و حتی نزدیکی جسمی بهتر از زنان عمل می کنند. هر چند که ۲۵٪ زنان این قدرت و توان فضایی-دیدگاهی را دارا می باشند همانند مردان.

مطالعات روانشناسی این ایده را که مردان تنها با آنچه می بینند برانگیخته می شوند بهبود بخشیده است. به نظر می آید برانگیختگی جنسی در مردان با نمادها و سوژه های دیداری بیشتر است.

تئوری ای هست که این موضوع را به شرایط ذهنی از کودکی ربط می دهد زمانی که یک احساس ناخودآگاه جنسی توسط سوژه های دیداری ایجاد می شود و نیز بویایی و طعم.

بعنوان مثال ممکن است یک مرد نعوذ را از زمان کودکی زمانی که روی یک سطح نرم لاستیکی نشسته بخاطر بیاورد. در این حالت ممکن است لاستیک برای او یک حالت تصادفی جنسی پیدا کند و این حالت تا بزرگسالی برای وی باقی بماند. بسیاری از زنان و مردان ممکن است حالت **فتیش** اندکی به برخی از موارد داشته باشند اما به جهت گرایش طبیعی به سوژه های وابسته به احساسات جنسی مردان به نظر می آید بیشتر از زنان مبتلا به **فتیشیسم**^۵ باشند.

تفاوتهای رفتاری :

با توجه به نظریه زوج درمانگر معروف **دکتر جان گوتمن**

Dr John Gottman

زنان در مقایسه با مردان در تعمیم دادن بهتر هستند. در نقطه مخالف برخی مردان گرایش به انجام کاری دارند که دکتر "گوتمن" به آن "دیوارسنگی" می گوید. زمانی که آنان با یک موقعیت جدی مواجه می شوند به جای مواجه فعال با آن موضوع را مسکوت می گذارند صحبت در مورد آنرا رد می کنند و از اتاق خارج می شوند. زمانی که یک مشکل جنسی رخ می دهد این حالت مردان می تواند مشکل ساز باشد برای اینکه تنها مواجه شدن با مشکل است که می تواند آن موضوع را ریشه یابی و حل کند.

بر اساس بسیاری از یافته های در مورد تفاوت های جنسی دیده شده که مردان بیشتر از زنان تهاجمی هستند. این خود را در ۲ سال اول زندگی نشان می دهد و در تمامی فرهنگها در دنیا هم دیده می شود. بطور معمول استثناهایی برای این قانون وجود دارد.

هر دو جنس می توانند مکمل همدیگر باشند بیشتر از آنکه به مشکل بر بخورند.

^۵ **فتیشیسم جنسی** به انگلیسی (Sexual fetishism): وضعیتی روانشناختی است که در آن یک شیء (fetish) سبب برانگیختگی و **ارضای جنسی** می شود. این حالت به صورت ابراز تمایل و **جاذبه جنسی** نسبت به اشیای مادی (همچون لاستیک، چرم، پارچه و...) یا موارد دیگر (همچون اندامی از بدن) بروز می کند.



سیکل احساسی پرئود ماهانه :

از زمان بلوغ زنان احساساتشان را بر پایه یک حالت دوره ای می یابند بر طبق اینکه کدامیک از هورمونهای آنها بالا رفته است. سائق جنسی یک زن بطور مستقیم به فاز پرئودیک وی و زمان آن وابسته است. زنان متغیر هستند و بطور قابل ذملاحظه ای خیلی از آزمونهاى اختصاصی آنها در زمانهای خاص بالا و پایین می شود.

* هفته اول: خوب و ریلکس - برانگیختگی جنسی راحت

* هفته دوم: همانند هفته اول

* هفته سوم: علاقه کمتری به سکس نشان می دهند و احساس خوب کمتری دارند

* هفته چهارم: حالت احساس تهاجمی و تحریک پذیری قبل از پرئود اما با شروع پرئود حالت تندی نسبت

به سکس پیدا می کند.

نقشهای جنسیتی متفاوت آموخته شده :

زمانی که بعضی تفاوتها بین دو جنس مشهود می شود فاکتورهای محیطی مثل پیش زمینه خانوادگی نحوه تربیت و فرهنگ بطور زیاد و در نهایت نقش بزرگ و عمده ای در شکل دادن رفتار جنسی مرد و زن بازی می کند. بعنوان کودک ما از بزرگسالان و اطرافیانمان می آموزیم که زنان و مردان باهم متفاوت هستند. نه تنها از لحاظ جسمانی که از لحاظ احساسی و رفتاری نیز متفاوت هستند. ما بطور ناخودآگاه برای زنان و مردان نقشهای بسیار متفاوتی را قائل می شویم چه در مورد عشق و چه عشق ورزی شان. این تفاوتهای آموخته شده در خلال یک رابطه تشدید می شود زمانی که ما به بلوغ لازم برای برقراری رابطه جنسی دست یافته ایم.

ارتباط بین زن مردی که شما بعنوان یک کودک ناظر آن هستید بطور ناخودآگاه نقشی را که امروزه در وضعیت جنسی خود دارید تعیین میکند. اندیشیدن به پویایی این روابط و اینکه آیا آنرا دوست

می دارید یا خیر. شما احتمالاً پویایی را می بینید در اینکه چگونه دو جنس باهم رفتار می کنند. بعنوان مثال آیا پدر شما بعنوان غالب با مادرتان برخورد می کرد؟ یا شاید مادر شما عادت به تماس دستی و نوازش پدرتان داشت؟

روشی که افراد بزرگسال اطراف شما بعنوان پارتنر جنسی باهم رفتار می کنند روی برداشتی که شما از زنان و مردان در دنیای خارج دارید تأثیر می گذارد. و نیز یک عامل مهم در تأثیر بر نقشی که شما خودتان در بزرگسالی در رابطه جنسی ایفا می کنید هم می باشد.

راهنمایی گرفتن :

بعنوان یک دیدگاه باستانی مردان باید برای ایجاد اولین حرکت اجتماعی پیش قدم باشند. همانند اینکه از یک خانم دعوت کنند که برای بار اول با آنها بیرون برود. همچنین مردان هستند که برای اولین ارتباط جنسی پیش قدم می شوند. زنان توسط مادرانشان آموخته اند که بطور سنتی نقش مفعول را بر عهده بگیرند و صبر کنند تا از آنها درخواست شود. حتی امروزه هم این نقشهای فعال/مفعول بر جا مانده اند و غالب هستند. اما این نحوه رفتار در حال تغییر می باشد. زنان کم کم به مردها نشان می دهند که چقدر آنها را دوست دارند و در شرایط خاص حتی از آنها برای بیرون رفتن یا داشتن رابطه جنسی دعوت می کنند. هر چند هنوز برخی این طرز برخورد را کمی ترسناک می یابند.

مواجهه در وسایل ارتباط جمعی :

تصاویر از تلویزیون و مجلات ایده زنان بعنوان سوژه جنسی را جاودانه می سازد. زنان تشویق می شوند که زیبا باشند لبهای درشت و قلوبه ای داشته باشند و بیشتر شبیه مدلهایی که سائق جنسی را بر میانگیزند باشند و به آنها یاد داده میشود که باید لاغر باشند تا برای مردها جذابیت داشته باشند. اگر بدن شما کوتاه و گوشه‌تالود باشد شما پیامهای مخربی دریافت میکنید. این شکل ایده ال باعث شده است که به خودباوری بسیاری از زنان لطمه وارد شود و به تصویری که آنها از وضعیت بدنی شان دارند و باعث شده که دیدگاهی منفی نسبت به خود پیدا کنند که تأثیر بسیار بدی روی وضعیت جنسی آنان و رابطه شان با مردان گذاشته است

به جای آنکه احساس عدم کفایت کنید توانایی های خود را بالا ببرید و روی نکات مثبت بسیاری که در وجودتان هست تمرکز کنید.

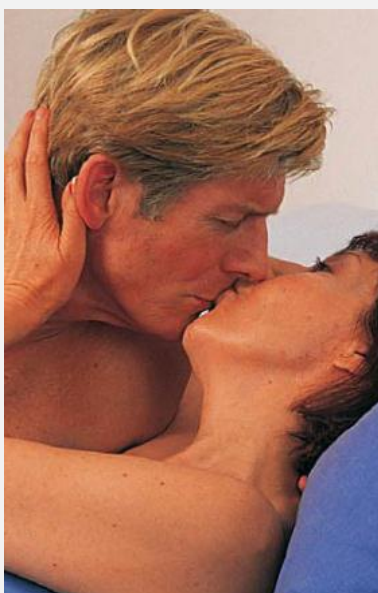
- بسیاری از زنان جوان امروزه راحت هستند که اولین قدم جنسی را به سمت مرد آنها بردارند و مردان هم از این وضعیت احساس رضایت دارند.

نقشها در رختخواب :

بطور ایده ال یک رابطه خوب جنسی رشد و تکامل زمانی می یابد که بین دو زوج مجزا باشد. هیچ فردی نسبت به تمامی حرکات آگاه نیست و هر دو پارتنر باید از همدیگر بیاموزند. این مورد در حدود ۵۰٪ از زوجها صحت دارد. در تحقیقی در ایالات متحده مشخص شده است که در حدود بین ۳۳ و ۵۰٪ از مردم از سکس خودشان در خلال ازدواج راضی هستند. هرچند این آمار چندان چنگی به دل نمی زند و دلیلش آنست که افراد بزرگتر خودشان (مسن ترها) تقلید می کند و نقشهای سنتی را در رختخواب نسبت به هم دارند. در این حالت زن فکر می کند که مرد باید مسائل عشق بازی را بطور کامل بداند و به او آموزش دهد. لازم است که بدانند که هیچ مردی بدون راهنمایی خود زن نمی تواند پی ببرد چه چیزی برای وی و برانگیختن اش لازم است و این چیزی نیست که مرد خودش حدس بزند و این راه باید باشد تا ارتباط بین دو زوج موفق باشد. زنان باید مسائلی را در مورد جنسیت خودشان بدانند و نظری راجع به اینکه چه چیزی به آنها لذت می دهد داشته باشند همانند مردشان چون سکس یک تعامل دوطرفه میباشد.

محدودیت های زنانه :

برخی از زنان از محدودیتهای مغرضانه منطقه ای رنج می برند و برای آنها سخت است که پاسخ مناسب را نسبت به موضوع جنسیت داشته باشند. هیچ کس دلیل این امر را نمی داند اما این ممکن است بعلت شرطی شدن آنها باشد. آنها باور کرده اند که احساس سکسی داشتن برای آنها بد است و بطور ناخودآگاه طوری برنامه ریزی شده اند که از لحاظ جنسی خودشان را محدود و یا حتی کاملاً خاموش نگه دارند. در صد کمتری از زنان از حد نهایت محدودیت رنج می برند که به آن محدودیت موضعی می گوئیم و اصلاً احساس جنسی را تجربه نمی کنند. تحقیقات نشان می دهد که این امر امکان دارد بر اثر عدم تعادل هورمونی باشد. درمان با داروهای فنتولامین در اکثر موارد موفقیت آمیز بوده است. این دارو باعث می شود که از پیوند با محدودیت رها شود و حالت ریلکس پیدا کند و به امیال جنسی شانس ظاهر شدن بدهد.



حقیقت جنسی

کشف سائق جنسی

گمان می رود که مردان در حدود سنین ۱۸ الی ۲۵ سال در بالاترین حد امیال جنسی خود قرار دارند در حالی که زنان تا اواخر ۲۰ سالگی یا اوایل ۳۰ سالگی اوجی در میل جنسی شان ظاهر نمی شود. تنها زمانی که افراد در سنین ۱۶-۱۷ سالگی هستند دو پارتنر از لحاظ جنسی در یک وضعیت هستند. برخی از فرهنگهای ابتدایی مردان جوان را تشویق به ازدواج با زنان مسن می کنند اما در غرب که مردان به زنان جوان و زیبا تمایل دارند این امر رایج نمی باشد.

روابط صمیمی

صمیمیت حقیقی فقط به این مفهوم نیست که شما آنچه را که در رویا دارید در رختخواب پیاده کنید و بدانید ان برای پارتنر شما هم احساس خوبی است. صمیمیت احساس خاصی از راحتی و امنیت بین شما و عشقتان میباشد و شما به همدیگر احساس نزدیکی بیشتری پیدا میکنید و بیش از هر کسی دیگر به یکدیگر وابسته و نزدیک هستید. این بدان معنا نیست که شما هرگز لحظات سختی را با یکدیگر نخواهید داشت بلکه صمیمیت به شما کمک میکند مشکلات غامض را هم حل کنید.

البته که ما با برخی از دوستانمان به صمیمیت دست می یابیم. دوستان ممکن است آزادانه باهم صحبت کنند از لحاظ جسمی نزدیک باشند باهم زمان صرف کنند و احساساتشان را با هم شریک شوند بدون آنکه بین آنها مسأله سکس مطرح باشد. نوع صمیمیتی که ما با دوستانمان از زمان کودکی تجربه می کنیم در نهایت ممکن است ختم شود به نوع صمیمیتی که ما با یک پارتنر داریم. صمیمیت دوستانه

بطور تنهایی کافی نیست و مراحلی لازم است که یک رابطه بطور موفقیت آمیز به سمت نزدیک شدن به یک رابطه پارتنری برود.

صمیمیت شما با عشقتان :

صمیمیت جنسی در رابطه ای پیش می آید که از پله های اولیه گذشته باشد. این دربردارنده آن است که شما میتوانید هر نوع حرکت جنسی را انجام دهید و پارتنر شما آنرا درک می کند و با آن موافق است. صمیمیت چیزی نیست که بطور اتوماتیکی (خودبخودی) و سریعاً به آن در اوایل آشنایی دست یابید. این موضوع به آرامی با اعتمادی که در طی و مرور زمان بوجود می آید در یک رابطه ساخته می شود. طبیعت صمیمیت جنسی ما البته به گذشته ما هم بازمی گردد. صمیمیت در کودکی - وابسته به والدین و اجداد کودک - بسیار مهم است بطوری که در رفتارهای بعدی ما نفوذ می کند. این بدان جهت است که ما عقایدمان در مورد صمیمیت را از افرادی که به ما نزدیک هستند دریافت می کنیم. اگر شما بعنوان مثال والدینی داشته باشید که مدام در حال در آغوش کشیدن و بوسیدن همدیگر باشند این بطور ناخودآگاه رفتاری خواهد بود که شما در پیش خواهید گرفت. صد البته صمیمیت بستگی به شخصیت پارتنر شما نیز دارد و اینکه وی با چه دیدگاهی به اتاق خواب می آید. اگر مرد فقط خواهان رابطه جنسی از زن باشد و در دیگر موارد خود را از او جدا بداند زن احساس طرد شدگی می کند و شما ممکن است سخت بیابید که آنطور که شایسته است عشق بورزید.

از طرفی دیگر اگر مرد شما زیادی شیفته شما باشد ممکن است شما این توجه را خفه کننده بیابید و شما ممکن است کسی باشید که این رابطه را پس بزیند حتی اگر عاشق باشید

(به عبارت ساده یعنی باید تعادل در یک رابطه حفظ شود. م)

صمیمیت می تواند متغیر باشد :

در یک رابطه صمیمیت می تواند متغیر باشد و این طبیعی است. دو پارتنر انسانهای جدا از هم و متفاوت هستند و این چیزی است که افراد زمانی که از اولین هیجانان نزدیکی عاشقانه لذت می برند فراموش می کنند. یکی از بزرگترین درسهایی که زوجها باید بیاموزند این است که اجازه دهند طرف دیگر متفاوت باشد. این کار شدیداً سخت است. تحمل تفاوتها یکی از مهمترین مسائلی است که یک فرد تکامل یافته و بالغ باید بیاموزد.

درس اول این است که هرگز پارتنرتان را مجبور نکنید به روشی که شما می خواهید عمل کند. هر چند این ایده خوبی نیست که بگذارید چیزی که در یک رابطه شما را نگران می کند برای زمان طولانی ادامه یابد. هر چه یک مشکل طولانی تر شود سخت تر می توان آنرا حل کرد. پس اگر حل کردن مشکل نیاز به صحبت کردن دارد ارزش آنرا دارد.

اگر مشکل در حال پیشرفت است و از حل آن ناامید شده اید مدتی از هم دور باشید و سپس برای زنده کردن احساسات مهمی چون عشق...مهربانی و زندگی جنسی تان دوباره تلاش کنید.

حقیقت جنسی: ازدواج و سکس

یک مطالعه راجع به رفتارهای جنسی و اجتماعی که از طرف دانشگاه شیکاگو انجام پذیرفت نشان داد که زوجهای متأهل مزدوج بطور معناداری تعداد سکس بیشتری از افراد مجرد دارند. با تمرکز روی افراد فاصله سنی ۱۸ تا ۵۹ سال این مطالعه نشان داد که ۸۶٪ از مردان و زنان متأهل حداقل یکبار در هفته سکس دارند که این میزان ۵۲٪ در مردان مجرد و ۴۴٪ در زنان مجرد بود.

سر و کله زدن با مشکلات :

راههای عملی ای برای مقابله با مشکل کم شدن صمیمیت وجود دارد.

* دچار وحشت از نبود یا کم شدن رابطه جنسی نشوید بلکه دنبال پیدا کردن دلیل بگردید.

* عمل جنسی را با عشق اشتباه نگیرید. سکس تنها راه برای نشان دادن عشق نمی باشد.

* از بررسی مشکل خودتان را کنار نکشید.

* سعی کنید راجع به مسائل باهم صحبت کنید. این شانس را به پارتنرتان بدهید که احساسش را بیان کند.

* این آمادگی را در خود ایجاد کنید که اگر نیاز باشد شما و پارتنرتان تغییراتی را در روابط خود ایجاد کنید. اما کارهایی را که حقیقتاً مایل نیستید انجام ندهید. این فقط کافی است که شما اعلام کنید انجام کاری برای شما سخت است و مایل به انجام آن نیستید.



شما تعدادی گزینه های عملی به پارتنرتان پیشنهاد کنید اگر که می بیند حل کردن مشکل برای خودش سخت است. همچنین همه ما باید در مورد خودمان احساس مسئولیت داشته باشیم در ضمن می توانیم از متخصصین کمک بگیریم . این نظارت مداوم به وضعیت صمیمیت فی مابین راهی برای مستحکم نگه داشتن یک رابطه طولانی مدت می باشد.



همواره طرف دیگر را دلگرم کنید و هرگز وی را سرزنش نکنید. اگر شما احساس افسردگی می کنید ولی نمی دانید علت آن چیست پارتنرتان را مقصر ندانید. به وی توجه کنید و سعی کنید برای حل مشکلاتش وقت بگذارید. اگر یکی از شما احساس خلق پایین دارد این خلق می تواند به فرد دیگر هم منتقل شود پس سعی کنید کشف کنید خلق پایین قوی تر متعلق به چه کسی است و برای درمان اقدام کنید.



داد و ستد عشق با بوسه و نوازش و بدون وابستگی به سکس تنها گزینه ای است که نشان می دهد شما عاشق هستید. به خاطر داشته باشید افرادی که دچار استرس هستند و افراد افسرده قدرت سکسی بودن را از دست می دهند. اگر حوادث بیرون روی پارتنر شما اثر می گذارد این موضوع را به آن برداشت نکنید که شما را دوست ندارد.

روابط اتفاقی و غیر جدی :

همه افراد علاقمند به عمق و نزدیکی جدی در رابطه نیستند. برخی افراد ممکن است روابط جنسی غیر جدی را ترجیح بدهند خصوصا با روشهای زندگی بسیار شلوغ و گرفتار امروزی که بسیاری از ما گرفتار آن هستیم. در روابط غیر جدی پارتنر شما موضوع درجه اول زندگی شما نمی باشد. او ممکن است سرگرمی ها و دلمشغولی های دیگری در زندگی داشته باشد و شما هم ممکن است درگیر روابط با افراد متعددی شوید یا اینکه در نهایت به کسی بر بخورید که حقیقتا برای شما مناسب است.

حقیقتا یک فرد باید خیلی قوی باشد که از قبول این امر بر بیاید که برای عشقش اولین نیست.

از طرفی دیگر ممکن است افراد ضعیف و بی اعتماد به نفس و نیازمند باشند که خودشان را در معرض روابط غیر جدی قرار می دهند و اینرا به هیچ ارتباطی نداشتن ترجیح می دهند.

برخی افراد هم هستند که از این نوع روابط موقتی و از این سبک زندگی لذت می برند.

همانطور که انتظار می رود در روابط اتفاقی کمتر احساس دوستانه و صمیمیت وجود دارد. هر چند یک رابطه می تواند تغییر کند مثلا ممکن است پارتنر شما یک روز صبح از خواب بیدار شود و حس کند از این حالت بلا تکلیفی خسته شده و می خواهد رابطه اش با شما حالت جدی تری به خود بگیرد و یا برعکس دیده شده یک زن یا مرد متأهل زندگی ثابت اش را بخاطر یک رابطه ناگهانی و موقتی رها کرده است.

زمانی که شغل بالاترین اولویت است :

یک سناریو غالب که امروزه چه برای مردان چه زنان رخ می دهد این است که شغل فرد اولویت درجه اول زندگی او می شود و وی وقت کافی برای درگیری جدی با رابطه ای عاشقانه را پیدا نمی کند. عشق و سکس متمرکز به آخرهای هفته یا آشنایی های تصادفی در بارها می شوند یا شاید هم در آشنایی با فردی با شرایطی مشابه. خیلی از افراد شاغل متوسل به ارگانها و سازمانهای همسریابی می شوند که به آنها دوستان یا پارتنری را پیشنهاد دهند که اینگونه روابط خالی از عشق و علاقه و برای رفع نیاز می باشد.

زمانی که وقت تنگ است هر نوع رابطه ای به سرعت رشد می کند اطلاعات به سرعت تغییر می کنند و واکنشها تغلیظ می شوند. این امر ممکن است بطور خیالی هیجان برانگیز باشد اما می تواند هم تلخ و گزنده باشد زمانی که شما کشف می کنید کسی را که حقیقتا برایتان جذاب است نمی توانید بیشتر از آن زمانهای محدود بشناسید. یک تعطیلات باهم می تواند شما را به هیجان بیاورد در مورد یک ناکامی و گاهی اوقات دردی دلپسند است از اینکه می دانید نمی توانید چنین صمیمیتی را مجددا تجربه کنید.

چیزی که باعث می شود این سبک روابط طولانی مدت شوند به این بستگی دارد که یکی از طرفین نشان دهد طرف مقابل به قدری خوب است که وی حاضر نیست این رابطه گسسته شود. زمانی که این اتفاق رخ می دهد یکی از دو طرف تطابق زیادی با طرف مقابل پیدا می کند تا خودش را با بهترین شرایط با شغل وی وفق دهد.

عشق فرا زناشویی :

اگر شما به سن معینی برسید و زوجی نداشته باشید احتمالاً افراد مجرد کمی بعنوان پارتنر در اطرافتان خواهید یافت. به همین جهت ممکن است شما درگیر رابطه با کسی شوید که در حال حاضر متأهل می باشد چه چنین تصمیمی را داشته باشید چه نه. زنان و مردان کمی بطور انتخابی وارد رابطه با فرد متأهل می شوند اما این موضوع ممکن است بطور غیر ارادی برای آنها اتفاق بیفتد. افراد زیادی هم هستند که این شرایط را ترجیح می دهند با تمام دردهایی که درگیر آن هستند. مانند اینکه هرگز در تعطیلات پارتنری ندارند یا نبودن صمیمیت که در نتیجه هر روز با هم نبودن می باشد اما هنوز هم برای آنها مزایای زیادی دارد. آنها هرگز در بهترین زمانها همدیگر را نمی بینند و در نتیجه زمان زیادی را برای خودشان در بین ملاقاتها آزاد دارند و زمانی می توانند باهم ملاقات کنند که در بهترین حالت هستند. به جای آن وقت بیشتری برای دوستان دارند... از زندگی خانوادگی خودشان جدا نمی شوند و انرژی حاصله از آن رابطه می تواند باعث شود برای فعالیت های شغلی شان سر حال تر باشند.

اما روابط فرا زناشویی در مدت و دوام متغیر هستند. زمان متغیر برای رمانتیک ماندن این نوع روابط ۳ سال می باشد حتی اگر برخی روابط مدت بیش از این نیز طول بکشند.

جالب است که بدانید طلاق بین زوجهایی که پس از زمان طولانی نیمه باهم بودن ازدواج می کنند بالاست.

زمانی که شهوت مسلط می شود :

هورمونها عادت دارند در زمان خاصی شما را به هیجان بیاورند و گاهی بطور نامناسب با خودتان سر لج بیفتید. این موضوع در شرایط اجتماعی هم پیش می آید مثلاً زمانی که در اثر مصرف الکل مهارها و تعادل خود را از دست داده اید... یا در دانشگاه یا سر کار در برخورد با کسی که تنگاتنگ با وی در ارتباط بوده اید. بعلاوه این مشکلات باعث می شود که تعیین کند شما چگونه به سمت سکس هدایت شوید.

تجارب و آزمودگی های اجتماعی جدی همانند نشستن کنار هم در یک آژانس هواپیمایی یا باهم همراه بودن در یک آسانسور می تواند به سادگی باعث رفتارهای غیر عقلانی برخواسته از شهوت و عصبانی کردن طرف مقابل شود یا برعکس شروع یک رابطه عاشقانه و رمانتیک. به نظر می آید امیال جنسی

واکنش طبیعی در برابر ترشح آدرنالین در شرایط غیر طبیعی می باشد . هر چند محیط باعث برانگیختن ناگهانی شهوت در شما می شود سعی کنید خودتان را پس از آن سرزنش نکنید البته در صورتی که فقط یک احساس شهوانی بوده و باعث آزار و صدمه به کسی نشده باشید! فقط به این شهوات آنی اجازه دهید که فروکش کند و بگذرد.

نقشهای مهم و برجسته :

اگر شما می خواهید یک رابطه اتفاقی را بهبود ببخشید نکات کوتاه و مفیدی وجود دارد که بهتر است به ذهن بسپارید.:

۱) یاد بگیرید که از درون شاد باشید بدون اینکه به کسی وابسته باشید. خودتان و معیار اندازه گیری تان بر این اساس باشد که الان و در حال حاضر چقدر احساس خوب دارید نه اینکه چقدر افراد دیگر و چگونه با شما رابطه دارند

۲) توجه کنید که اگر پارتنر شما به تلفن یا ایمیلی جواب نداد موضوع را شلوغ نکنید و از آن فاجعه نسازید و به سادگی آنرا به حساب اینکه سرش شلوغ است بگذارید

۳) زمانی که طرف مقابل شما نیاز به توجه ویژه دارد را شناسایی کنید و نیازهای روحی و عاطفی وی را برآورده کنید بالطبع در زمان مقتضی برای شما نیز تلافی خواهد کرد

۴) راجع به رابطه خودتان به طور مثبت بیندیشید و به لذت از دیگر جنبه های زندگی هم بها بدهید مانند خانواده ..دوستان...زندگی شغلی و از دیگر انواع لذت هم بهره مند شوید.

یاد بگیرید که به خودتان عشق بورزید :

ما جذب افرادی می شویم که فکر می کنیم شایستگی ما را دارند. این بدان معناست که اگر شما خودتان را دوست داشته باشید شما در موقعیت بهتری از جذابیت برای فردی قرار می گیرد که به شما احترام می گذارد بر عکس اگر شما خودتان را دوست نداشته باشید احتمال بیشتری وجود دارد که درگیر رابطه با کسی شوید که به شما احترام نمی گذارد بخاطر اینکه شما تصویر ضعیفی از خودتان ارائه داده اید. خودتان را دوست بدارید و دیگران نیز از شما پیروی خواهند کرد.

تصویری که در ناخودآگاهمان از خویش داریم از کجا می آید؟ روانشناس **آلفرد آدلر** معتقد بود که باورهای ما درونی سازی می شوند و توسط خانواده مان شکل می گیرند. در سن ۶ سالگی سیستم

باورهای درونی ما شکل گرفته است. این موضوع ارزشهای معنوی درونی ما و نیز آنچه را که ما از روابط نزدیک پیش بینی میکنیم را هم در بر می گیرد. این موضوع که این سیستم باورها اینهمه زود شکل می گیرند باعث می شود که ما غالباً درگیر عقایدی باشیم که نادرست یا تحریف شده هستند. هنوز برای بقیه زندگیمان تا سن بالا ما می خواهیم به آن باورها تکیه کنیم . این باورها ما را در وابستگی جنسی مان هم هدایت می کنند .

اینکه ما آدمی صمیمی یا غیر صمیمی هستیم اینکه در روابط باز یا در خود فرو رفته هستیم.

بعنوان مثال اگر پدر و مادر شما از رابطه ای عاشقانه برخوردار بودند شما نیز در رابطه خودتان چنین خواهید بود. اگر شما در خانواده ای بزرگ شده باشید که ابراز احساسات را کاری نادرست بدانند شما ممکن است برایتان سخت باشد که احساسات خودتان را بروز دهید. اگر در خانواده ای بزرگ شده باشید که مدام به شما سرکوفت بزنند و تحقیرتان کنند شما در بزرگسالی دچار احساس عدم جذابیت می شوید و سخت است تا بر این تصویر ضعیف از خودتان غلبه کنید.

درک باورهای منفی شما باعث نمی شود که بطور خودبخودی از شر آنها خلاص شوید. اما شما را در شرایطی قرار می دهد که بطور خودآگاه در صدد درمان این وضعیت بر بیایید.

عزت نفس در بانوان :

در گروههای مباحثه جنسیت برای زنان دیده می شود که غالباً مشخصات رایجی در کاراکتر زنان وجود دارد. این نشاندهنده آن است که اکثر زنان وقتی بحث از سکس می شود عزت نفس و اعتماد به خویشتن کمتری دارند و دلیل آن غالباً اینست که آنها هرگز خودارضایی نداشته اند. یکی از درسهایی که زنان در این گروهها آموزش می بینند اینست که چگونه خود ارضایی انجام دهند و به آن ترغیب می شوند.

جدا از اینکه خودارضایی عملی لذت بخش است به زنان این عمل به زنان راجع به واکنشهای جنسی شان آموزش می دهد و این باعث می شود اعتماد آنها به خودشان بیشتر شود و باعث می شود که زنان دنبال کشف این نکته بروند که چگونه به اوج می رسند و این را چگونه می توانند در رابطه با عشقشان پیاده کنند و باعث می شود در حین رابطه جنسی و دخول به اوج بهتری دست یابند. شاید دور از ذهن

به نظر برسد که چنین عمل جسمی ای منجر به اعتماد به نفس شود اما اطلاعات کلینیکی نشان داده اند که زنانی که یاد گرفته اند چگونه تجربه اوج داشته باشند احساس بهتری نسبت به خودشان دارند.



تمرینات طبقه بندی شده :

در زیر سه تمرین آورده شده است که می تواند باورهای شخصی شما را روشن کند. این مهم است که بدانید شما با این باورها محدود و محصور نشده اید. از زمانی که آنها را بشناسید و درک کنید شما می توانید بطور آگاهانه متفاوت عمل کنید تا به دیدگاهها و رفتارهای متفاوت و نتایج متفاوتی دست یابید:

• پله های سنگی :

این تمرین به شما کمک می کند که دریابید باورهای شما از کجا می آیند و کدامیک از اعضای خانواده تان روی شما نفوذ بیشتری با عقایدش داشته است:

(۱) ۱۰ باور خویش را در برگه های جداگانه بنویسید و روی زمین قرار دهید. باورهایی که به زندگی شخصی شما باز می گردد مثلا "من باید تا زمان ازدواج باکره بمانم"

(۲) باوری را که بیشتر از همه با آن مشکل دارید بردارید

(۳) از خودتان بپرسید: این باور از کجا آمده است؟ آیا این باور را از یکی از اعضای خانواده ام دریافت کرده ام؟؟ آیا این باور متعلق به خودم است؟؟

(۴) این کار را با ۹ باور دیگر انجام دهید.

• اولویتهای جنسی :

این تمرین به شما کمک می کند که باورهای خودتان راجع به سکس را بشناسید:

(۱) ۱۰ دلیل را لیست کنید که چرا سکس برای شما اهمیت دارد. ایده های زیر می تواند در لیست شما قرار گیرند:

تخلیه جنسی / نزدیکی و صمیمیت / کشف طبیعت جنسی خودتان / از دست دادن بکارت / پایان دادن به خودارضایی و.....

(۲) به این موارد از سخت به آسان امتیاز دهید. از آسانترین مورد شروع کنید. دقت کنید که فقط اینها اولویتهای اساسی شما باشند و چیزهایی باشند که شما به شخصه به آن باور دارید. اگر لیست شما دقیق و بر اساس واقعیت است حالا برنامه ریزی کنید که چگونه درباره آن کار کنید.

۳) اینکار را برای تمامی موارد انجام دهید.

• مشاوره خانواده :

این تمرین به شما کمک می کند که بتوانید جاهایی را که خانواده روی شما نفوذ دارد شناسایی کنید . تجسم کنید که شما یک ستاره سینما هستید و کسی که با شما در رابطه است نقش مقابل شما:

۱) طبقه بندی کنید که کدامیک از دوستان یا اعضای خانواده بیشترین نفوذ یا تأثیر را روی شما دارند.

۲) راجع به شخصیت آن فرد و تأثیری که روی شما می گذارد دقیق شوید. از خودتان بپرسید این فرد

چطور روی من نفوذ دارد؟

*زمانی که شما با خودتان شاد هستید و دیدگاه خوبی نسبت به خودتان دارید شما بطور طبیعی دارای عزت نفس می شوید تصویری مناسب و آرام از خود خواهید داشت و این برای دیگران بسیار جذاب خواهد بود.

چهره خوبی از خود ارائه دادن :

یکی از سخت ترین کارها برای بسیاری از زنان و مردان جوان اینست که چگونه در مقابل جنس مخالف با اعتماد به نفس ظاهر شوند. چهره ای که شما از تصویر ناخودآگاهی که در ذهن دارید از خود نمایش می دهید یکی از جنبه های جاذبه برای کسی است که عاشق شما می شود و بر اینکه یک رابطه در آینده چگونه پیش خواهد رفت تأثیر گذار خواهد بود.

عادت کنید خودتان را بی غرضانه در آینه نگاه کنید و از خودتان بپرسید شما اگر جنس مخالف بودید چه نوع رفتاری از خودتان انتظار داشتید. امکان دارد شما در این صورت بخواهید تغییرات زیادی به خودتان بدهید. این موضوع بدان معنا نیست که شما کاملا تغییر کنید یا اینکه تبدیل به کسی بشوید که نیستید یا به دیگران رفتاری را نشان دهید که فکر می کنید آنها انتظار دارند از شما ببینند. این بدان معناست که شما بهترین چیزی که می توانید باشید. وقتی که شما در آینه نگاه می کنید اگر ناامید شوید... اگر احساس یأس و افسردگی می کنید و خودتان را نازیبا می یابید دلیلش اینست که در گذشته کسی بهتان چنین چیزی را گفته است. غالبا فرد گوینده به شما حسادت می کرده یا شاید شما را بالاتر از خودش دیده است. پس خودتان را دوست داشته باشید.

*برای حس شهوت خودتان وقت صرف کنید. قرارهای منظمی برای خودتان بگذارید. حمامهای با مواد خوشبو بگیرید. از ماساژ با روغن آروماتراپی استفاده کنید و از لحظات زیر نور شمع لذت ببرید.

بهترین چهره را برای خودتان بسازید :



اگر چهره تان در بهترین حالت ممکن باشد شما احساس سکسی بودن بیشتری خواهید کرد. نگاهی به خودتان بیندازید و از خودتان بپرسید که چه تغییراتی در کوتاه مدت باید روی خودتان انجام دهید. اگر موردی هست و شما برنامه ای برای تغییر وضعیت چهره و تناسب اندامی خود دارید آنرا در یک دوره چند هفته ای با موفقیت به انجام برسانید.

- اگر احساس می کنید لباسهایتان از مد افتاده اند دقت کافی برای انتخاب آنها به خرج دهید. بهترین لباسی را که به بدن شما می خورد را انتخاب کنید. اگر غالباً لباسهای مدل قدیمی می پوشیدید از این پس لباسهای سکسی تر و جذاب تر را انتخاب کنید.
- تصمیم بگیرید که چطور وضعیت صورت خود را بهبود ببخشید. خانمها احتمالاً نیاز به یک مشاوره زیبایی خواهند داشت برای اینکه بهترین ایده ها را برای میکاپ و زیبایی پوست دریافت کنند. آقایانی که ته ریش دارند بهتر است آنرا اصلاح کنند یا مدل ریشها و سیلشان را تغییر دهند. بهتر است استخوانهای گونه از مو خالی باشد.
- از لباس زیرهای سکسی استفاده کنید حتی اگر کسی دیگر آنها را نمی بیند. این به شما این حس را می دهد که فردی سکسی هستید.
- یک کلاس ورزش نام نویسی کنید. احساس اعتماد به نفس شما بیشتر خواهد شد و اثر مثبت آنرا به زودی خواهید دید.

خودتان را با ناز و نوازش بار بیاورید :

اگر شما توجه زیادی از لحاظ احساسی به بدن خودتان بکنید کم کم حس خواهید کرد که حساس هستید و بطور ناخودآگاه اینرا به دیگران انتقال خواهید داد.

مردان خصوصا این نیاز را دارند. توجه کردن به عضلات و هیكل به مردان یادآور می شود که فقط پسر بچه ها حساس نیستند. احساساتی بودن برای همه است.

زبان بدن شما :

ما کمتر دقت می کنیم که بجز زبان ما که باز و بسته می شود و صحبت می کند بدن ما نیز پیامهایی را ارسال می کند که به دیگران دیدگاههای روشن از اینکه ما چه احساسی داریم را منتقل می کنند. استفاده از این زبان بدن برای ارتقا شما می تواند باعث شود بسیار بیشتر جذاب به نظر برسید و باعث شود که یک پارتنر بالقوه متوجه شود که شما به وی علاقمند هستید. شما همواره باید به ذهن بسپارید که در برخی محیط ها رفتار لاس زدن غیر مقتضی است و حتی می تواند حالت اهانت آمیز به خود بگیرد . محل کار نمونه خوبی برای این گفتار است و نیز در اماکن عمومی ... ایستگاههای اتوبوس... مترو... و.... همیشه سعی کنید رفتاری موقر و محترمانه داشته باشید نه سبک سرانه و لاس زدن.

علائم مثبت مخابره کنید:

شما ممکن است بطور طبیعی وقتب با فرد جدیدی مواجه می شوید کمرو و خجالتی باشید . اگر خودتان را با دقت بر انداز کنید ممکن است متوجه شوید پاها و دستهایتان حالت ضربدري و جمع شده به خود گرفته و احتمال دارد شما کمی حالت نیمرخ نشسته باشید که از تماس چشم در چشم با فرد مقابل اجتناب کنید. اینها پیامهای بازدارنده هستند که باعث می شود فرد مقابل احساس کند از طرف شما مورد پذیرش نیست و شما با وی راحت نیستید.

برای پایه ریزی یک دوستی جدید دستهایتان را در اطرافتان آزاد بگذارید و در حالتی آزادتر و راحت تر بنشینید و شانه هایتان را بالا بدهید. زبان بدنتان را در حات پذیرا و احترام آمیز قرار دهید بطوری که نشان دهد آشنایی با فرد مقابل برای شما جالب است .

صحبت موثر را یاد بگیرید و از سخن نهراسید و از اینکه زبان بدنتان علائم دوستی برای شناخت بیشتر را مخابره کند نگران نباشید.

دست دادن و دست روی شانه کسی گذاشتن از علائم گرم شدن رابطه است هنگامی که همدیگر را می شناسید و باعث می شود طرف مقابل احساس کند که از طرف شما به خوبی پذیرفته شده است.



حقیقت جنسی :

تماس چشم در چشم

تماس چشم در چشم مناسب یکی از راههای مناسب برای جذابیت جنسی می باشد و نیز می تواند احساسات و شهوت جنسی را افزایش دهد. تحقیقات نشان می دهد که مردان وقتی احساس نزدیکی به زنی می کنند زنی را بیشتر احتمال دارد انتخاب کنند که در چشمانش احساس عشق و شیفتگی را می بینند.

آشنایی با یک پارتنر جدید :

آشنایی با افراد همیشه آسان نیست .. پس شما کجا باید دنبال آن عشق بزرگ در زندگی تان بگردید؟؟
ما اکثرا در حالت ایده آل ترجیح می دهیم با افرادی همسان خودمان که خوب می شناسیم و در محیط و اطرافمان قرار دارند وارد رابطه عشقی شویم اما همواره اینطور اتفاق نمی افتد.
گاهی شما باید فعال باشید و برای آشنا شدن با فرد جدید و مناسب برنامه ای داشته باشید بطوری که در زمانهای مناسب در مکانهای مناسب این امر حضور بهم رسانید.

ما در زمانی که جوان هستیم راحت دوست پیدا می کنیم چون اطراف ما را افراد جوان و همسن و سال ما پر کرده اند. مدرسه...کالج...دانشگاه و دوره های دوستانه همگی مکانهایی برای یافتن مورد مناسب عشقی هستند. اما زمانی که ما خیلی جوان هستیم ارتباطهای عاشقانه ما خیلی طولانی نمی شود. زمانی که ما آماده برای داشتن یک رابطه عشقی حقیقی هستیم و نیاز به یک کنج راحت و دنج با عشقمان داریم دیگر دوستان دوران جوانی پراکنده شده اند.

این بدان معناست که هر چه ما مسن تر شویم شانس یافتن یک رابطه عاشقانه در حالت عادی و خودبخودی برای ما کمتر می شود. بعلاوه هنوز شرم کمی بطور باور نکردنی در افرادی وجود دارد که دلشان عشق پایدار می خواهد اما هنوز قادر نیستند که خودشان را وارد حرکات و روابط اجتماعی لازم برای مواجهه با جنس مخالف کنند.

اگر شما خودتان را در شرایطی یافتید که دنبال یک رابطه عاشقانه جدی هستید اما با افراد مناسب آشنا نمی شوید یا افرادی که در شأن شما نمی باشند سعی کنید در مکانها و فعالیتهای اجتماعی ظاهر شوید. شما لازم است که بطور آگاهانه راجع به اینکه در چه موقعیتهایی احتمال آشنایی با افراد جدید و مناسب برای شما فراهم است فکر کنید و در آن موقعیتهای قرار بگیرید. توجه کنید این برنامه ریزی نباید باعث شود شما فکر کنید که نقصی دارید و در روابط جدیدی که پیش می آید دست پایین را بگیرید.

کجا با افراد جدید آشنا شویم :

جشنها و مهمانی ها جاهایی هستند که ما بطور مناسب می توانیم با افراد آشنا شویم . در خلال این جمعهای اجتماعی است که ما می توانیم با افرادی با طرز فکر مشابه خودمان روبرو شویم. اگر جشنهای زیادی دعوت نمی شوید می توانید به کوپ ها و بارها و مراکز عمومی بروید.

عادت کنید سر صحبت را با دیگران باز کنید اما اگر کسی تمایل نشان نداد موضوع را به خودتان نگیرید و واکنش بدی نشان ندهید. مراحل زیادی می خواهد تا کسی که با شما آشنا می شود شما را خاص بیابد خصوصا در مراکزی که شلوغ و پر سر و صدا هستند.

جایی را که شما برای آشنا شدن با افراد مختلف انتخاب می کنید در ضمن بستگی به این دارد که شما چه نوع شخصیتی دارید. بعنوان مثال اگر شما آدمی اهل کلاب ها یا بارها باشید و اونچور مکانها را

ترجیح بدهید با افرادی آشنا خواهید شد که از این سبک فعالیتها لذت می برند. اما در سویی دیگر اگر شما ذبه شرکت در سمینارهای علمی علاقمند باشید شما بیشتر با افراد تحصیلکرده آشنا خواهید شد. دقت کنید که بارها و کلاب ها جایی ایده آل برای همه نوع شخصیتی نیستند . بهتر است برای یافتن پارتنر به علاقمندی های خود توجه کنید و فردی را مشابه با آنها بیابید.

آژانسها...گروهها و اینترنت :

اگر شما نمی دانید کجا شروع به گشتن به دنبال زوج دلخواه خود کنید یا دور از شهرهای بزرگ زندگی می کنید یک آژانس همسریابی می تواند قسمتهایی از پروسه قرار گذاشتن با زوج جدید را برای شما انجام دهد. اکثر روزنامه های محلی توصیه هایی راجع به چنین آژانسهایی را ارائه می دهند و امکان انتخاب زیادی وجود دارد. در این مورد خوب تحقیق کنید و می توانید آژانس مناسبی را که پیشنهاد مناسب را به شما ارائه دهد پیدا کنید.

در اینگونه مراکز افراد بصورت طبقه بندی شده هستند.

در اینترنت هم سایتهای آنلاین برای قرار گذاشتن و آشنایی وجود دارد. برخی از این مراکز خودشان افراد را بر حسب اطلاعاتی که می دهند همسان یابی می کنند.

درست است که بسیاری از این گروهها در حال رشد هستند اما پروسه آشنایی بین یک زن و مرد زمان بر هست.

لطفا دقت کنید! ممکن است آدم مجازی ای که شما با او آشنا می شوید کاملا با آن چیزی که ادعا می کند متفاوت باشد.

بهبود بخشیدن به مهارتهای گفتگو :

برای برخی از افراد مهارتهای معاشرتی آشناتر از افراد دیگر می باشد و آنها می توانند با اتکا به مهارتهای کلامی شان زوج مناسب شان را راحت تر پیدا کنند.

در زندگی اجتماعی افرادی که توجه خود را با پرسیدن پرسش نشان می دهند... خوب به حرفهای طرف مقابل گوش می دهند و پاسخ مناسب نشان می دهند امکان بهتری در یافتن دوستان مناسب و جدید دارند.

اگر شما خجالتی هستید یا اینکه در روابط اجتماعی ضعیف هستید شاید شما نیاز دارید که مهارتهای گفتمان خودتان را افزایش دهید و تکنیکهای ساده ای را برای اینکار انجام دهید.

با داشتن دوستان دلسوز افراد خیلی خجالتی می توانند یاد بگیرند که چگونه مهارتهای آشنا شدن با افراد جدید را بکار ببرند. با ارتقا مهارت همدلی سعی کنید خودتان را جای دیگران قرار دهید در خلال یک مکالمه و تمرکز کنید روی آنکه طرف مقابل چطور فکر می کند بیشتر از آنکه تمرکز کنید روی احساس خودتان.

ایده هایی برای قرار ملاقات گذاشتن :

یکی از ارکان اصلی زمانی که با کسی قرار ملاقات می گذارید اینست که هم از لحاظ فیزیکی و هم احساسی احساس امنیت کنید. پس در ذهنتان چند قانون اصلی را به خاطر بسپارید:

- در مورد مکانی که قرار می گذارید انتخابی عمل کنید و افرادی را که انتخاب می کنید طوری باشند که به هدف شما نزدیک باشند خصوصا اگر دنبال یک پارتنر پخته می گردید و برنامه یک رابطه طولانی مدت را در ذهن می پرورانید.
- شم بهترین اثر از خود را زمانی به جا می گذارید که احساس راحتی کنید . پس در زمان و مکانی قرار بگذارید که آرام و ریلکس هستید.
- برای خاطر مسائل امنیتی آدرس خودتان را به کسی که خوب نمی شناسید ندهید و مطمئن شوید که در انتهای عصر سالم می توانید به خانه بازگردید و نیز به یک دوست یا آشنایی اطلاع دهید که کجا می روید. یک فرد نزدیک را در جریان اولین قرار ملاقات که با کسی می گذارید قرار دهید.
- دقت کنید در هر قراری به همان خوبی که صحبت می کنید گوش دهید. مهارتهای گفتگو و همدلی هر دو برای جذب یک پارتنر مهم هستند. یادتان باشد راجع به مسائلی که دانستن آنها برایتان اهمیت دارد سؤال کنید.
- بگذارید کارها آهسته پیش بروند و به خاطر بسپارید اگر با کسی احساس راحتی ندارید نباید به رابطه با وی ادامه دهید.

اصول اولیه یک رابطه :

در اولین جرقه یک احساس و جاذبه جنسی این کار ساده ای است که نگاهی انداخت به اصول کلیدی ای که یک رابطه بر پایه آنها می باشد. اکثر ماها در اوایل یک رابطه بطور جدی به آینده آن فکر نمی کنیم به این جهت که ما شدیداً مشغول هستیم و لحظات طلایی ای را سپری می کنیم. اما اکثر ما دنبال فرد مناسب می گردیم حتی زمانی که وی را نمی شناسیم. پس شناختن و درک احساسات مبهم و شرایط طرف مقابل در این مراحل اولیه به طور مناسبی کمک کننده است.

به روشی که هر کدام از شما باهم ارتباط دارید دقیق شوید. آیا یکی از شما بیشتر از دیگری صحبت میکند؟؟ آیا طرف دیگر حرف شما را مدام قطع می کند؟؟ آیا احساس می کنید که به خوبی به سخنان شما گوش می دهد؟؟ و آیا انصافاً شما به حرفهای پارتنر خودتان به خوبی گوش می دهید؟؟ این جزئیات مهم هستند به این جهت که آنها باعث می شوند که شما در آینده نیز از ارتباط باهم لذت ببرید و ارتباط شما برای هم یک امر جدی تلقی شود.

ارتباط ایده آل :

زمانی که یک طرف سخن می گوید این فرصت مناسبی برای یک ارتباط ایده آل است در صورتی که طرف دیگر گوش کند و به طرف مقابل نشان دهد که دارد به حرفهای او توجه می کند. یک مکالمه ایده آل شرایط زیر را دارد:

- یک نفر صحبت می کند و طرف دیگر گوش می دهد. فردی که گوش می دهد وسط حرف گوینده نمی پرد و می گذارد وی حرفش تمام شود.
- فرد شنونده به حرفهایی که شنیده با پرسیدن سؤال و دادن ایده واکنش نشان می دهد بطوری که فرد گوینده متوجه شود او بطور فعال حرفهایش را شنیده است.
- زمانی که گوینده حرفهایش تمام شد شنونده ممکن است احساس کند از او اطلاعات بیشتری بخواهد و پیشنهادهای موثری را عنوان کند.
- گوینده به سؤلهایی که شنونده می کند پاسخ می دهد و بطور فعال پاسخ می دهد
- هر دو طرف باید به قرارهایی که در طی مکالمه بین آنها گذاشته می شود پایبند باشند.

فضای شخصی :

اگر شما عادت داشته باشید بدون وابستگی و خودتان به تنهایی زندگی کنید این ممکن است سخت باشد که مدام کسی در کنارتان باشد هر چقدر هم که احساس عالی ای نسبت به وی داشته باشید. بسیاری از رابطه های خوب گاهی دچار مشکل می شوند بخاطر اینکه یکی از طرفین بطور ناخودآگاه به طرف دیگر می چسبد. دقت کنید که همه افراد درجه مشابهی از نزدیک بودن را نمی پسندند و گاهی کمی فاصله را هم ترجیح می دهند. برخی روزها را برای خودتان یا با دوستان دیگران برنامه ریزی کنید. کاری کنید که عدم وابستگی جزئی از برنامه های زندگی شما باشد. از اینکه بخواهید برخی اوقات را کاملاً برای خودتان باشید خجالت نکشید. شما صاحب حریم خصوصی خودتان هستید.

تعادل برقرار کردن بین کار و عشق :

زمان همواره یک موضوع در روزهای اول عاشق شدن می باشد. بخشی از شما می خواهد کنار عشقتان باشد اما بخشی دیگر از شما می داند که باید به کار و زندگی خودتان هم پردازید. کشف یک تعادل مناسب نیاز به توانایی فردی دارد. این شرایطی است که یک بهبود در مهندسی زمان لازم دارد. این شاید مشکل به نظر برسد اما فرقی با یک برنامه ریزی منظم برای کارهای روزانه ندارد. اگر شما برنامه بریزید که روزهای خاصی از هفته یا تعطیلات پایان هفته را با عشقتان بگذرانید احساس بهتری در زمانهایی که ترجیح می دهید سخت کار کنید خواهید داشت. بسیاری از افراد اینرا بعنوان یک پروسه در رابطه شان می یابند. آنها ممکن است بخواهند زندگی کنار هم را تجربه کنند چرا که این به آنها اجازه می دهد زمان بیشتری را در یک زندگی کاری شلوغ کنار هم سپری کنند.

ناامنی و حسادت :

احساس عدم امنیت یا حتی حسادت (حد نهایت عدم امنیت) در یک رابطه جدید شایع می باشد. چاره اینکار پرسیدن درباره علت یک رفتار... قول وفاداری و سپس نشان دادن وفاداری بطور عملی می باشد. در این صورت شما می توانید پایه های اعتماد را در فرد دیگر بنا کنید. اگر رفتار پارتنر شما شک برانگیز باشد ممکن است ارتباط شما ارزش حفظ کردن نداشته باشد. اما در ذهن داشته باشید که پارتنرها در اوایل یک رابطه قبل از اینکه پایه های اعتماد بنا شود نسبت به هم حساس هستند.

حسادت بیمارگونه :



این حالت زمانی است که حسادت توسط یک رفتار پارتنر ایجاد نشده باشد بلکه فرد حسود تفکرات پارانوئید خودش را روی طرف مقابل فرافکنی می کند در حالی که پارتنر وی گناهی مرتکب نشده است و هیچ دلیل موجهی برای حسادت وی یافت نمی شود. این یک بیماری وسواسی است که بر پایه پارانوئیا گسترده شده و غالباً فرد کودکی ناامنی داشته است و این شرایط می تواند توسط جلسات مشاوره و داروهای ضد اضطراب و ضدافسردگی درمان شود.

شما از یک رابطه چه می خواهید؟

برداشتها از تعریف یک رابطه نزدیک به شدت متفاوت هستند. یکی از راههای درک این موضوع اینست که به خانواده خودتان نگاه کنید و از خودتان پرسید آیا آرزوی چیزی همانند آن را دارید یا متفاوت از آن؟ اگر پارتنر شما هم همانطور است می توانید روی خواستههای هم دقیق شوید و آنرا بهم بگویید.

تک همسری :

در فرهنگ غربی **مونوگامی** "روش برتر و برگزیده برای رابطه جنسی محسوب می شود. در واقع البته ما طوری تربیت شده ام که مونوگامی بطور سریالی را تجربه می کنیم یعنی در یک زمان واحد با یک نفر در ارتباط هستیم و پس از خروج از ارتباط با وی وارد ارتباط دیگری می شویم.

روابط جنسی چندگانه :

بسیاری افراد معتقد هستند که بشر بطور طبیعی تک همسر نیست و مونوگامی یک روش غیر طبیعی است. در آمریکا و اروپا افراد هوسران روابط ضربدری را امتحان می کنند یعنی در پارتی ها و کلوب ها همسران و پارتنرهای خود را تعویض می کنند.

اما خیلی از زنان و مردان هستند که پیوندهای رابطه تک همسری را ترجیح می دهند.



حقیقت تاریخی

مورمون ها:

در سال ۱۸۴۷ رهبر فرقه مورمون ها در آمریکا

Brigham young

مهاجران را به اوتا راهنمایی کرد. جایی که او شهر دریاچه نمک را پیدا کرد. شهری که پایتخت کلیساهای مورمون شد. ازدواجهای مورمونها شامل یک مرد و تعداد متعددی زن می شود که هنوز هم در آمریکا رایج است. البته این روزها این نوع ازدواج نادر است خصوصا از بعد از قانونهایی که رئیس جمهور آبراهام لینکلن در سال ۱۸۶۲ پایه ریزی کرد.

انشقاق جنسی:

شکاف یا انشقاق جنسی شرایطی است که در آن یک فرد قادر نیست ارتباط بین رابطه جنسی و عشق و رابطه عادی با جنس مقابل برقرار کند و درک کند یک رابطه جنسی است یا خیر.

برخی افراد نمی توانند روی عشقشان متمرکز شوند حتی اگر که بخواهند چنین کاری را انجام دهند. این سبک افراد نمی توانند از خیر لذت ارتباط جنسی با افرادی که گذری هستند بگذرند. شاید این افراد در کودکی از لحاظ عشقی و یا جنسی صدمه دیده اند و زمانی که به کسی زیادی نزدیک می شوند احساس خطر می کنند.

برخی از مردان ترجیح می دهند رابطه عشقی عاطفی را با یک زن "پاک دامن" برقرار کنند و رابطه جنسی شان را با زنی که او را نانجیب میدانند. شرایطی که از دید روانشناسان سندرم "مادونا و فاحشه" خوانده می شود. نوع واضح آن مردی است که همسرش را محدود می کند و او را خیلی پاک تر از آن

می داند که بخواهد زیادی درگیر روابط جنسی شود اما برای لذتهای جنسی خودش با زنی دیگر وارد رابطه می شود.

این موضوع هیچ ربطی به رفتار زنان ندارد بلکه این مردان هستند که دوست دارند آنها را اینطور تصور کنند.

درمانگرها می توانند راههای متعددی را برای شکاف جنسی ارائه دهند.

*یک فاحشه (روسی) می تواند نیازهای مردی را به شیطنت در سکس برآورده کند بی آنکه مرد نیازی به وابستگی عاطفی به وی داشته باشد.

به جهت شکاف جنسیتی هنوز خیلی از مردان مسلمان هستند که در کشورهای مختلف با استناد به قوانین ۴ زن اختیار می کنند. این موضوع در عمل یعنی این زنان باید وجود همدیگر را تحمل کنند و واژه "هوو" برای توضیح روابط بین این همسران باهم بکار می رود.

Sister-wife

(در متن انگلیسی آورده شده.م)

روابط و دوستی بر پایه ارتباط جنسی :

همه عاشق نمی شوند. برخی افراد این خواست را دارند که آزادی و نحوه زندگی شخصی خودشان را حفظ کنند. اما این بدان معنا نیست که آنها از سکس و روابط دوستانه با جنس مخالف لذت نمی برند. خیلی افراد با دوستانشان رابطه جنسی دارند و در عین حال که خیلی هم از یکدیگر لذت می برند درگیری جدی عاطفی باهم ندارند.

تا زمانی که این حالت برای هر دو پارتنر باشد و هیچکدام احساس مغبون شدن در این رابطه نداشته باشد می تواند راه خوبی باشد. زمانی این نوع رابطه مشکل دار می شود که یک طرف رابطه چیزی بیش از این رابطه انتظار دارد اما طرف دوم چنین برداشتی را ندارد.

ازدواج مجردی :

مردان و زنان حقیقتاً دوست ندارند که متوجه شوند پارتنر آنها با فرد دیگری ارتباط دارد و قرار و مدار می گذارد. اما ممکن است هنوز امکان ازدواج یا زندگی باهم را نداشته باشند.

ممکن است یک زندگی پارتنری باهم مشکلاتی را در کار و نظم زندگی فرد پدید بیاورد. اما این شرایط دلیل آن نیست که این افراد ارتباط عاطفی کمی دارند و عشق آنها ناپایدار است.

این موردها زیاد هستند ما امروزه زنان و مردان زیادی را می بینیم که در خانه های خودشان و جدا از هم زندگی می کنند اما کاملاً به همدیگر وفادار هستند. ممکن است آنها حتی حالت ازدواج هم داشته باشند (یا مثل دو زوج مزدوج بهم وفادار باشند. م) اما در شرایط و زمانهایی که امکانش هست همدیگر را ملاقات می کنند.

رابطه با عهد و پیمان :

همه افراد خواهان ازدواج به شیوه سنتی نیستند و عده ای آنرا از مد افتاده و دست و پاگیر تلقی می کنند. اما اکثر افراد دوست دارند بدانند در یک رابطه نقش آنها کجاست و به قول معروف کجای یک رابطه ایستاده اند چه از لحاظ پارتنرشان چه از لحاظ قانون و نیز در زمان مرگ و جدایی.

رابطه پارتنری با عهد و پیمان (منعقد شده) نوعی عهد و پیمان و قرار داد است که بین دو پارتنر نوشته می شود و سپس توسط یک وکیل حالت قانونی پیدا می کند و در بسیاری از کشورها جنبه قانونی دارد. این ایده خوبی است برای مستحکم شدن رابطه بین دو نفر. خیلی از کشورها این نوع ارتباط را بعنوان پارتنرهای پیش از ازدواج به رسمیت شناخته اند.

برای سلامت این رابطه هر دو پارتنر در مقابل شاهد موافقت می کنند که در صورت جدا شدن یا حوادث از لحاظ مالی چه نوع تعهد هایی به هم دارند.

در ایالات متحده قوانین در رابطه با ارتباط پارتنری از ایالتی به ایالت دیگر متفاوت است . برخی زوجها عهد و قرارهایی در مورد کارهای خانه هم منعقد می کنند تا این حد که چه کسی ظرفها را بشورد و چه کسی مالک تلویزیون است و.....

این موضوع شاید خیلی کاربرد قانونی نداشته باشد اما بخاطر اینکه همه کارهایشان طبقه بندی شده است مفید است و از مشکلات بعدی جلوگیری می کند.

"پایان جلد اول"