

مرالم

مريخ و ونوس در اتاق خواب (زنشویی درمانی جنسی)

راهنمای کاربردی زوجین برای تداوم عشق
و
رابطه جنسی سالم، متعهدانه و عاشقانه

نویسنده:

دکتر جان گری

مترجمان:

دکتر روح ا... بای

دکتر فاطمه بای

فهرست مطالب

صفحه	عنوان
۹	پیش‌گفتار مؤلف
۱۱	پیش‌گفتار مترجمان
مقدمه	
۱۳	چرا رابطه جنسی تا این حد مهم است؟
۱۵	«سکس عالی» چه کاری انجام می‌دهد؟
۱۶	پس چرا کتاب‌های دیگری درباره رابطه جنسی وجود دارد؟
۱۷	بهبود مهارت‌های اتاق خواب
۱۸	چرا زوجها رابطه جنسی‌شان را متوقف می‌کنند؟
۱۹	چگونه همسران را در استفاده از این کتاب سهیم کنید
۲۳	توجه به چند نکته
فصل اول: مهارت‌های پیشرفته اتاق خواب برای ایجاد «سکس عالی»	
۲۸	«سکس عالی» برای زنان
۲۸	«سکس عالی» برای مردان
۲۹	تأثیر «سکس عالی» بر روابط
۳۰	زنان «سکس عالی» را دوست دارند
۳۱	تفاوت‌های شیمیایی
۳۲	آیا واقعاً مردان فقط یک چیز می‌خواهند؟
۳۳	چرا مردان نیاز به رابطه جنسی دارند؟
۳۵	چرا زنان این چیزها را نمی‌دانند؟
۳۵	مردان چه چیزی می‌خواهند؟
۳۷	«سکس عالی» چه کاری انجام می‌دهد؟

۱۸۷ وقتی که مرد وسوسه می‌شود.....

۱۸۸ چه وقتی مرد می‌تواند لذت و شهوت خود را کنترل کند؟.....

۱۸۸ اهمیت «تک همسری» برای «سکس عالی».....

۱۸۹ چگونه یک زن می‌تواند در به تأخیر انداختن شهوت، به همسرش کمک نماید؟.....

۱۹۰ تکرار چهارم جولای.....

۱۹۱ ایجاد تعادل و هماهنگی بین لذت زن و مرد.....

۱۹۱ تصمیم برای کاهش سرعت.....

۱۹۳ مواقعی که مرد به نعوظ نمی‌رسد.....

فصل دوازدهم: آناتومی جنسی

۱۹۸ خارج شدن از اردوگاه به سمت جنوب.....

۱۹۹ خارج شدن زنان از اردوگاه به سمت جنوب.....

۲۰۰ تشدید لذت.....

فصل سیزدهم: دوام سحر آمیز عشق

۲۰۳ جادوی گل.....

۲۰۴ چگونه یک زن می‌تواند به «عاشقانه بودن» همسرش کمک کند؟.....

۲۰۵ چرا عشق مؤثر است؟.....

۲۰۶ چرا عشق اهمیت دارد؟.....

۲۰۶ عشق و ارتباط.....

۲۰۷ ایجاد مناسک و آیین‌های عاشقانه.....

۲۰۸ درخواست برای عشق؛ یک گام بزرگ.....

۲۰۹ پذیرفتن و توجه کردن به زن، در هنگامی که او از ما دور به نظر می‌رسد.....

۲۱۰ غذا خوردن در بیرون.....

۲۱۰ سفارش دادن غذا.....

۲۱۱ چگونه مرد اعتبار به دست می‌آورد؟.....

۲۱۲ توجه به خوبی‌ها و نقاط مثبت.....

۲۱۳ بهتر است بعضی چیزها گفته نشوند.....

۲۱۴ مهارت‌هایی برای بقاء قرار ملاقات‌های عاشقانه مان.....

۲۱۴ گفتن حقایق.....

۲۱۵ چرا صحبت کردن به ایجاد عشق و رابطه عاشقانه کمک می‌کند؟.....

۲۱۶ اهمیت ارتباط.....

فصل هشتم: چطور عشق را دوباره زنده کنیم؟

۱۴۴ دروازه‌های عشق.....

۱۴۵ چه وقتی به سوی دروازه‌های عشق حرکت کنیم.....

۱۴۷ نوشتن یک نامه عاشقانه.....

۱۴۷ در مواقعی که شما نویسنده ماهری نیستید.....

۱۴۹ در نیمه‌های شب.....

فصل نهم: قطب‌های جنسی

۱۵۴ رشد قطب‌های جنسی.....

۱۵۵ نحوه عملکرد قطب‌های جنسی.....

۱۵۶ جابه‌جایی قطب‌ها.....

۱۵۷ زمان‌بندی ارگاسم: اول خانم‌ها.....

۱۵۹ فواید قطب‌های جنسی.....

۱۶۰ وقتی که مرد کنترل می‌کند.....

۱۶۱ بعد از ارگاسم زن.....

۱۶۲ افزایش لذت زنان.....

۱۶۴ لذت‌مان را افزایش دهیم.....

۱۶۵ رابطه جنسی، غذای خانگی سالم و غذای بیرون از منزل.....

۱۶۷ سکس فوری.....

۱۶۹ چند تا ارگاسم کافی است؟.....

فصل دهم: رابطه جنسی ماشینی در برابر رابطه جنسی خود انگیزه

۱۷۴ رابطه جنسی و «بیس بال».....

۱۷۵ جادوی پیش‌نوازی.....

۱۷۷ چگونه مرد می‌تواند بیشتر خود انگیزه شود؟.....

۱۷۸ چطور خلق جنسی زنان تغییر می‌کند؟.....

۱۷۸ فصل‌های رابطه جنسی.....

۱۷۹ پیروی کردن از رهبری و هدایت مرد.....

۱۸۱ برقراری ارتباط برای رابطه جنسی.....

فصل یازدهم: رابطه «تک همسری» پر شور و لذت بخش

۱۸۶ چرا عشق در ابتدا بی‌دردسر و آسان است؟.....

۱۸۶ جزر و مد عشق.....

۲۱۷ باز کردن در اتومبیل
۲۱۸ یادداشت گذاشتن
۲۲۰ قدم زدن با هم
۲۲۱ شبها در بیرون
۲۲۲ بیرون رفتن با مردها
۲۲۳ روشن کردن آتش
۲۲۴ چه کسی چوب می آورد؟
۲۲۵ بیرون گذاشتن زباله ها
۲۲۶ کمک برای شستن ظرف ها
۲۲۷ ظرف شستن یک شوخی جدی است
۲۲۸ شرکت در رویدادهای فرهنگی
۲۲۹ تعریف و تمجید کردن
۲۳۰ قدرت لمس کردن
۲۳۲ دوام محبت، عشق و رابطه جنسی
۲۳۳ واژه‌نما
۲۳۶ موضوع‌نما

سپاسگزاری

پیراستگی و اعمال اصلاحات نگارشی، ویرایشی و مفهومی این اثر، مدیون دقت نظر و راهنمایی‌های جناب آقای بابک مفیدپور و جناب آقای دکتر محمدمهدی شریعت‌باقری است.

ناشر بر خود فرض می‌داند که از هر دو بزرگوار، سپاسگزار و امید استمرار عنایت داشته باشد.

یکی از عواملی که آموختن و بکارگیری مهارت‌های پیشرفته در اتاق خواب را تشویق می‌کند دست یافتن به روابط جنسی بهتر و بهتری است که در نتیجه کاربرد این مهارت‌ها حاصل می‌گردد. «سکس عالی» فقط یک پاداش نیست بلکه چیزی است که می‌تواند بدنمان را دوباره جوان کند. «سکس عالی» به ذهن، احساس و هیجانات ما جان دوباره‌ای می‌بخشد.

«سکس عالی» به مانند یک تعطیلات شگفت‌انگیز بعد از یک کار سخت است؛ یا به مانند یک پیاده‌روی عاشقانه در فصل بهار، در میان بیشه‌زار و در یک روز آفتابی است؛ یا به مانند یک کوهپیمایی لذت‌بخش. «سکس عالی» روزهای زندگی ما را درخشان‌تر می‌کند و به واسطه این اثرها، روابط ما نیز بهبود می‌یابند.

وجود و دوام یک «سکس عالی» فقط نشانه‌ای از یک رابطه عاشقانه نیست، بلکه عامل مهمی در ایجاد این گونه روابط است. «سکس عالی» به وسیله برآورده کردن بخش مهمی از نیازهای هیجانی و احساسی ما، قلب‌های ما را از عشق انباشته می‌کند. سکس همراه با محبت، سکس همراه با اشتیاق و احساس، سکس طولانی، سکس کوتاه، سکس سریع، سکس همراه با شوخی، سکس لطیف، سکس نرم، سکس سخت، سکس عاشقانه، سکس هدفمند، سکس شهوانی، سکس ساده، سکس سرد، سکس گرم، تمامی انواع سکس‌ها، گام‌های مهمی برای دوام و زنده نگه داشتن شور و اشتیاق در زندگی هستند.

وجود «سکس عالی» فقط نشانه‌ای از یک رابطه عاشقانه نیست، بلکه عامل

مهمی در ایجاد این گونه روابط است.

«سکس عالی» برای زنان

«سکس عالی» زنان را لطیف و آرام می‌کند و راه تجربه کردن عشق را در قلبشان می‌گشاید. زنان غالباً به این طریق معین، عشق به همسرشان را به یاد می‌آورند. در این میان، بی‌شک مهارت و کاردانی همسر ایشان، در لمس کردن و ایجاد رابطه، اهمیت خاصی دارد. اشتیاق برای رابطه جنسی در زنان، در نتیجه احساسات و مشاهده علاقه به رابطه جنسی در همسرشان ایجاد می‌شود و به وسیله ارائه توجه و مراقبت از جانب همسرشان، این اشتیاق به کمال خود می‌رسد. زنان به واسطه زن بودنشان می‌توانند این علاقه و اشتیاق را بارها و بارها و در فواصل زمانی متفاوت، به طور کامل تجربه نمایند.

«سکس عالی» برای مردان

«سکس عالی» مردان را از تمام محرومیتها و ناکامی‌ها رها می‌کند و به آنها این فرصت را می‌دهد که شور عشق را در دلشان روشن کنند. همچنین «سکس عالی» باعث می‌شود که مردان روابطشان را بپذیرند و نسبت به آن متعهد بمانند.

در یک نگاه سطحی و نه چندان عمیق، به نظر می‌رسد که او (مرد) به دنبال دست‌یابی به اهداف و لذات شخصی خودش است. ولی تلاش و غلبه مرد، زن را نیز به کمال می‌رساند. تحریکات و حرارت در پاسخدهی زنان، عمیق‌ترین تارها را در شخصیت نرینه، تحریک و بیدار می‌کند و در نتیجه، شاهراه‌های هستی به روی مرد گشوده می‌شود و مرد با موفقیت به آن وارد می‌شود.

به واسطه مکمل بودن اعمال زن، مرد احساس می‌کند که مورد پذیرش و توجه قرار گرفته و عشق او درک شده است. اگر چه مرد به زودی از این مسافرت کوتاه به دنیای خودش باز می‌گردد، با این وجود، در درون و اعماق وجودش به صورتی ناخودآگاه، ردپای حضور و وجود همسرش را احساس می‌کند.

بعضی از مردها این اشتیاق و تمایل به دوست داشتن و دوست داشته شدن را در خود پنهان می‌کنند ولی غالب مردها این تمایلات را ابراز کرده و به واسطه آن احساس خشنودی می‌نمایند.

تأثیر «سکس عالی» بر روابط

در واقع به خاطر عشق و توجه بالایی که زن و مرد از یک‌دیگر دریافت می‌کنند، «سکس عالی» دوام و بقاء می‌یابد. به نظر می‌رسد که کیمیاگری از «سکس عالی» متولد شده است. مهندسی شیمی، در مغز و بدنی متبلور می‌شود که اجازه می‌دهد همسرش از بودن با او به طور کامل لذت ببرد. این لذت، کشش و جاذبه ما نسبت به یک‌دیگر را افزایش داده و انرژی و توان ما را مضاعف می‌کند و حتی سلامت روان ما را نیز بهبود می‌بخشد.

این احساس نه تنها در ما جرعه‌هایی از نیروی حیات و جوانی را ایجاد می‌کند بلکه دیدگاهمان را نیز نسبت به دنیای اطرافمان زیباتر، شگفت‌انگیزتر و با احساس تر می‌کند. سکس عالی هدیه‌ای خدادادی برای کسانی است که برای ساختن یک زندگی عاشقانه به سختی تلاش می‌کنند.

یکی از ویژگی‌های مهم ازدواج به غیر از ایجاد رابطه‌ای دوستانه و محبت آمیز، فراهم آوردن رابطه جنسی است. رابطه جنسی، زن و مرد را بی‌درنگ در کنار هم قرار می‌دهد تا این که زوجین در تمامی فعالیت‌های دیگر نیز با هم باشند.

«سکس عالی» برای زنان تسکین دهنده و آرامش بخش است و به آنها در محافظت و توجه به ویژگی‌های زنانه‌شان کمک می‌کند. در همین حال «سکس عالی» مردان را نیز در جهت محافظت و توجه به ویژگی‌های مردانه‌شان یاری می‌نماید. رابطه جنسی قدرت شگرفی در نزدیک کردن یا دور کردن همسران از یک‌دیگر دارد.

برای این که مردان و زنان یک «سکس عالی» را تجربه کنند، پی بردن به غرایز کهن و حیوانی‌شان به تنهایی کافی نیست.

از گذشته‌های دور، پدران اسرار «سکس عالی» را نمی‌دانستند و مادران ما نمی‌توانستند آنها را به ما بگویند. حال با گذشت زمان و در گذر تاریخ، کیفیت رابطه جنسی اهمیت بیشتری پیدا کرده است.

فقط هنگامی که مهارت‌های گفت‌وگو، ایجاد و برقراری رابطه تغییر کند می‌توان مهارت‌های جدیدی را در رابطه جنسی ایجاد نمود.