

هوش جنسی

راهنمای علمی و کاربردی

دکتر مارتی کلین

مترجمان

محبوبه میرزاده

دکتر محمدرضا فیاضی بردبار

فهرست

پیش‌گفتار.....	۷
بخش اول: درباره‌ی رابطه‌ی جنسی راستش را بگویید.....	۱۷
فصل ۱: مردم به زعم خویش چه انتظاری از یک رابطه‌ی جنسی دارند؟ ..	۱۹
فصل ۲: آیا من طبیعی هستم؟.....	۴۴
فصل ۳: هوش جنسی چیست؟ چرا اهمیت دارد؟.....	۶۹
بخش دوم: مؤلفه‌های هوش جنسی.....	۹۱
فصل ۴: مغز شما.....	۹۳
فصل ۵: قلب شما.....	۱۲۶
فصل ۶: بدن شما.....	۱۵۱
بخش سوم: مفاهیم و کاربردها.....	۱۷۵
فصل ۷: بگذارید همه چیز خودش اتفاق بیفتد.....	۱۷۷
فصل ۸: تمرکز دویاره، رویکردی جدید.....	۲۰۳
فصل ۹: چیزهای اجتناب‌ناپذیری را که نمی‌توانید مانع انجام‌شان شوید با آغوش باز بپذیرید.....	۲۳۱
فصل ۱۰: رابطه‌ی جنسی برقرار کنید بدون این‌که نگران شکست (یا موفقیت) در آن باشید.....	۲۶۲
ضمیمه.....	۲۸۳
تقدیرات.....	۲۸۵
در مورد نویسنده.....	۲۸۹

پیش‌گفتار

تعجبی ندارد که چرا بسیاری از افراد از انجام دادن این کار اجتناب می‌کنند.

درستی یا نادرستی جملات زیر را مشخص کنید؟

(پاسخ‌ها در صفحه‌ی ۱۵)

- هشتاد و شش درصد بزرگ‌سالان در آمریکا به خودارضایی اعتراف می‌کنند.
- علی‌رغم این‌که به میلیون‌ها مرد سالانه داروهای تقویت قوای جنسی مثل ویاگرا^۱، سیالیس یا لویترا تجویز می‌شود، تعداد مردانی که نسخه‌های شان را تجدید می‌کنند بسیار ناچیزند.
- بعید به نظر می‌رسد افراد درگیر S/M (سادو-مازوخیسم)، یعنی کسانی که تنبیه بدنی مثل شلاق خوردن، کتک خوردن، بستن چشم و غیره در حین سکس را دوست دارند، نسبت به افراد فاقد این خصوصیت، سابقه‌ی سوءاستفاده‌ی جنسی بیش‌تری داشته باشند.

۱. Viagra، داروی افزایش میل جنسی در آقایان.

- اکثر مردان در هررده‌ی سنی، در تمام رابطه‌های جنسی خود به انزال نمی‌رسند و بسیاری از زنان خود را مسبب این اتفاق می‌دانند.
- در تحقیقی که در سال ۲۰۱۰ روی عده‌ای از دانشجویان انجام داده شد فقط ۲۰ درصد از آن‌ها سکس دهانی را نوعی رابطه‌ی جنسی می‌دانستند.
- پولی که سال گذشته صرف فیلم‌های پورنوگرافی (مستهجن) در ایالات متحده شد، بیش‌تر از پولی بود که صرف خرید بلیت برای ورزش‌های حرفه‌ای مثل بیس‌بال، فوتبال، بسکتبال و هاکی شد.
- بیش از یک میلیون آمریکایی سال گذشته به کلوپ‌های شبانه سوینگرز^۱ رفتند.
- نیمی از انبوه کتاب‌های موجود در بازار که در ایالات متحده به فروش می‌رسد، رمان‌های عاشقانه بودند. سال گذشته نیمی از بزرگ‌سالان در آمریکا حداقل یک رمان عاشقانه خوانده‌اند. میانگین کسانی که رمان عاشقانه می‌خوانند پنجاه درصد در سال است.
- بیش‌تر برنامه‌های آموزش جنسی در مدارس ایالات متحده‌ی آمریکا مجاز به استفاده از واژه‌های کلیتوریس^۲ یا ارگاسم نیستند. رابطه‌ی جنسی یک عمل یا یک فعالیت نیست، بلکه یک تفکر است. نظر ما راجع به رابطه‌ی جنسی به قدری پیچیده است که آن را به یک عمل پیچیده تبدیل می‌کند. من (نویسنده‌ی کتاب) این‌جا هستم تا هم تفکر شما و هم فعالیت جنسی شما را ساده‌تر کنم و از این پیچیدگی بکاهم. در مدت بیش از سی سال تجربه به عنوان یک درمانگر روابط جنسی و یک مشاور ازدواج، این مطالب تقریباً همیشه رابطه‌ی جنسی را ساده‌تر و لذت‌بخش‌تر می‌سازد و در

۱. Swinger's club، کلوپ‌هایی که مخصوص لذت‌جویی و خوش‌گذرانی است.

بسیاری موارد، تعداد دفعات رابطه را بیش‌تر هم می‌کند. در سنین جوانی، محرک‌هایی چون هورمون‌های شهوت، عطش و اشتیاق ما به تجربه کردن چیزهای جدید و احساس نیاز به اثبات خویشتن، باعث تحریک و هدایت میل جنسی می‌شوند. اکثر ما بسیار لذت طلب هستیم. ما در تمنای داشتن عمیق‌ترین و بدوی‌ترین آمیزش با سوژه‌ی شهوانی مان هستیم. چه خوب می‌شد اگر می‌توانستیم خود را برهنه کنیم و طرف مقابل بلافاصله دست‌به‌کار می‌شد!

در نهایت، به ما گفته می‌شود که میل و اشتیاق جنسی نه با هورمون بلکه با عشق هدایت می‌شود. تصمیم می‌گیریم این احساس را در خود ایجاد کنیم و روزی می‌رسد که بگوییم: «برای من آن‌قدر فوق‌العاده و محشری که واقعاً تو رو می‌خوام.»

و بالاخره اکثر ما به دام عشق گرفتار می‌شویم، به همسرمان وجهه‌ی آرمانی می‌دهیم و معمولاً نسبت به او احساس شهوت می‌کنیم.

با ادامه‌ی رابطه‌ای که درگیر آن هستیم، هر دو طرف بالاخره به خصوصیات یک‌دیگر واقف می‌شوند. جریان عادی امور شروع می‌شود، اگر به دنبال چیزی نو هستیم باید آن را خلق کنیم - مانند بیرون شهر رفتن آخر هفته، تعویض لوازم منزل و مبلمان، فانتزی‌های نو. دیگر آن آرمان‌گرایی و ایده‌پردازی در مورد شریک زندگی (یا همسر) مان ضعیف می‌شود، و این جاست که دیگر عشق آن‌طور که باید اشتیاق را بر نمی‌انگیزد، زیرا چیزهای دیگری در زندگی مانع می‌شوند.

رابطه‌ی جنسی کم‌تر می‌شود، یا عمدتاً به یک جریان عادی تبدیل می‌شود، یا هر دو.

در شروع، رابطه‌ی جنسی مهیج و لذت‌بخش است، هزینه‌ی شروع هر رابطه‌ی جنسی ناچیز است. نگران این‌که جواب نه خواهیم شنید نیستیم و معمولاً نگران شنیدن جواب «بله» نیز نیستیم، اما با کم شدن رابطه‌ی