

راهنمای روابط جنسی برای همسران جوان

ال. ای. دیکرنی و مارتین ال. پرنول

ترجمه و تدوین:
گروه مترجمان



انتشارات بنیادی پور

عنوان و نام پدیدآور: راهنمای روابط جنسی برای همسران جوان / نویسندگان: آناج دگرنی،
مارتینال برنول؛ ترجمه و تدوین: گروه مترجمان و مؤلفان
مشخصات نشر: تهران: شهیدی پور، ۱۳۹۵

وضعیت فهرست نویسی: فیا

موضوع: زنانشویی -- مسائل جنسی

موضوع: زنانشویی -- ارتباطات

موضوع: روابط زن و مرد

وضعیت: آمورال

رده بندی کنگره: HQ ۹۵/۲

رده بندی دیویی: ۹۶/۶۱

شماره ثبت: ۷۸۳۷-۴



انتشارات شهیدی پور

راهنمای روابط جنسی برای همسران جوان

آناج دگرنی و مارتینال برنول

چاپ اول، زمستان ۱۳۹۶

۵۰۰ نسخه «گروه چاپ نیک» ۵۰۰۰ تومان

شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۸۹۱۹-۴۷-۹

«حق چاپ برای ناشر محفوظ است»

تهران صندوق پستی ۷۶۷ - ۱۳۱۸۵

تلفن: ۲۲۹۱۴۶۵۴ (۰۲۱) - ۰۹۳۵۹۷۰۴۳۳۷

www.shahidipour.com

فهرست مطالب

۷	مقدمه
۹	فصل ۱: جنبه‌های گوناگون، ربط جنسی
۱۳	مراحل آمیزش
۱۶	۱. مرحله تحریک جنسی
۱۸	۲. مرحله نزدیک شدن به ارضا
۱۹	۳. مرحله اوج لذت یا ارضای جنسی
۲۰	۴. مرحله رهایی
۲۱	فصل ۲: عوامل مؤثر در ارضای کامل جنسی
۲۳	نکته اول: شناخت سلیقه همسر
۲۴	نکته دوم: مکان آمیزش
۲۵	نکته سوم: بیان مطالب عاطفی و احساسی
۲۷	نکته چهارم: حالات گوناگون بدنی در زمان آمیزش

نکته پنجم: انتخاب زمان آمیزشی	۲۷
نکته ششم: علاقه بین همسران	۲۸
نکته هفتم: ارضای جسمی هر دو طرف	۲۹
نکته هشتم: ترس از بارداری	۳۴
نکته نهم: دقت در اولین مقاربت	۳۶
نکته دهم: توجه به شرایط روحی روانی و جسمانی همسر	۳۸
نکته یازدهم: نقشی یاکیزگی در امر آمیزش	۳۹
نکته دوازدهم: تحریک کلیتورس	۴۰
نکته سیزدهم: توجه به مناطق حساس بدن	۴۲
نکته چهاردهم: تناسب و زیبایی اندام	۴۲
فصل ۳: اساس و زیبایی اندام	۴۳
آمیزش در دوران بارداری پس از زایمان	۵۲

مقدمه

ارتباط جنسی صحیح در میان زن و شوهرها، در سلامت جسمی، اخلاقی و روانی خانواده و جامعه اهمیت فراوان دارد. قطعاً آشنایی افراد با جوانب گوناگون ازدواج، و همچنین آموزش در جهت کاربرد روش‌های صحیح در این زمینه، ضروری است.

کتاب حاضر با در نظر گرفتن نیاز یادشده در میان زوج‌های ایرانی نگاشته شده است. امیدواریم پس از مطالعه کتاب، نگاه‌های جدید به دانسته‌های پیشین خواننده عزیز در موضوع مورد بحث، افزوده شود و اطلاعات وی در مورد این بخش مهم از زندگی زناشویی، کامل شود.