

جنسی مالیزیت

تفاوت‌های زن و مرد
در روابط جنسی، ذهنی و رفتاری



حسن صدری مازندرانی

سرشناسه: صدی مازندرانی، حسن، ۱۳۴۳ -
عنوان و نام پدیدآور: مدیریت جنسی: تفاوت‌های زن و مرد
در روابط جنسی، ذهنی و رفتاری/ تألیف حسن صدی مازندرانی.
مشخصات نشر: قم: انتشارات مشهور، ۱۳۹۹.
مشخصات ظاهری: ۱۸۴ ص، ۱۴/۵×۲۱/۵ س.م.
شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۵۳۸۵۹۱-۸

وضعیت فهرست نویسی: فیبا
عنوان دیگر: تفاوت‌های زن و مرد در روابط جنسی، ذهنی و رفتاری.
موضوع: زناشویی — مسائل جنسی (Sex in marriage)
موضوع: زناشویی — ارتباط (Communication in marriage)
موضوع: مردان — رفتار جنسی (Men — Sexual behavior)
موضوع: زنان — رفتار جنسی (Women — Sexual behavior)
موضوع: امور جنسی درمانی (Sex therapy)
رده بندی کنگره: HQ۳۱
رده بندی دیویی: ۶۱۳/۹۶
شماره کتابشناسی ملی: ۶۱۶۰۳۸۸
وضعیت رکورد: فیبا

■ مدیریت جنسی

تفاوت‌های زن و مرد
در روابط جنسی، ذهنی و رفتاری

تألیف: حسن صدی مازندرانی

ناشر: انتشارات مشهور

ویرایش: محمود کهزادی

شمارگان: ۱۰۰۰

نوبت چاپ: اول / ۱۳۹۹

چاپ: ولی عصر 

شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۵۳۸-۵۹۱-۸

قیمت: ۳۵۰۰۰ تومان

انتشارات مشهور

قم/ مجاور حرم مطهر

مجمع فرهنگی تجاری قدس/ طبقه پایین/ پلاک ۵
تلفن: ۳۷۷۴۷۴۶۲ - ۰۲۵ / ۰۹۱۹۵۴۱۰۰۸۵

تلفن پخش مولف: ۰۹۱۲۷۴۸۲۳۴۹

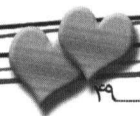


فهرست



فصل اول: تفاوت های زن و مرد در رابطه جنسی

- ۱۳ تفاوت های زن و مرد در رابطه جنسی
- ۱۴ عملکرد جنسی مرد و زن
- ۱۵ دیپلاری بودن مردان و شنبیلاری بودن زنان
- ۱۵ آنچه زنان و مردان از رابطه جنسی انتظار دارند
- ۱۶ صحبت جنسی زنان و مردان در حین رابطه جنسی
- ۱۷ مردان جنسی اند و زنان عاطفی
- ۱۷ اهمیت برقرار رابطه جنسی
- ۱۹ مردها به رابطه جنسی بیشتر فکر می کنند و حریص اند
- ۲۰ چند توصیه مهم برای رابطه جنسی
- ۲۴ پیش نواز
- ۲۷ اتاق مردها یک قفل و زن ها دو قفل هیجان جنسی دارند
- ۲۷ تامین خواسته های جنسی شوهر
- ۲۹ نقاط برجسته تحریکی، آمادگی قبل از مقاربت
- ۳۰ زمان تحریک جنسی
- ۳۱ آمیزش جنسی لذیذترین لذت ها
- ۳۲ دفعات هم بستر شدن
- ۳۴ زمان هم بستر شدن
- ۳۴ مکان هم بستر شدن
- ۳۵ توصیه های اسلام در مورد زمان و مکان همبستری زوجین
- ۳۷ بلوغ و فهم جنسی
- ۳۷ وضعیت جسمانی هنگام رابطه جنسی
- ۴۱ ویژگی یک رابطه جنسی صحیح
- ۴۲ آموزش روش های رابطه جنسی در دوران بارداری
- ۴۴ حریصانه یا استادانه؟
- ۴۵ حس بینایی زن ها و مردها و غریزه جنسی
- ۴۵ حس گویایی و شنوایی زن ها و مردها و غریزه جنسی
- ۴۶ حس لامسه زن ها و مردها و غریزه جنسی
- ۴۷ حس چشایی
- ۴۸ حس بویایی زن ها و مردها و غریزه جنسی
- ۴۹ شرایط داشتن یک رابطه جنسی خوب



- ۴۹ برقراری رابطه جنسی با حضور فرزندان ممنوع
- ۵۱ زنانی که در بسترشان جدی هستند
- ۵۲ یک حساب بانکی مشترک
- ۵۳ عوامل تحریک کننده جنسی زن ها
- ۵۶ وطی دبر زن (رابطه جنسی مقعدی)
- ۵۹ حرمت مقاربت (همخواهی)
- ۶۰ کراهت آمیزش
- ۶۲ ایام مکروه رابطه جنسی
- ۶۴ حرمت ترک مقاربت بیش از چهار ماه
- ۶۴ کراهت ترک همخواهی
- ۶۵ استحباب مقاربت
- ۶۵ بهداشت قبل از مقاربت
- ۶۶ بهداشت زوجین
- ۶۷ عزل یا جدا شدن از همسر حین آمیزش
- ۶۸ عوامل زیادی شهوت
- عوامل کاهش توانایی جنسی مرد؛
- راه حل ناتوانی جنسی؛
- ۶۹ تقویت نطفه
- ۷۰ تغذیه جنسی
- ۷۴ اشتباه زنان
- ۷۷ زنان و مردان اطلاعات جنسی خودشان را افزایش دهند
- ۷۸ انزال زودرس (زود انزالی) در مردان
- ۷۹ درمان زود انزالی مردان
- روش های درمانی:
۱. درمان های موضعی؛
۲. درمان های دارویی؛
۳. درمان های رفتاری؛
- الف: تکنیک ماسترو جاسون
- ب: تمرین ماهیچه های کف لگن
- ج: روش تحریک و توقف
- د: روش معاشقه
- ه: تکنیک فشار
- و: پوزیشن خوب هنگام مقاربت
- ز: تعدد مقاربت
- ح: استفاده از کاندوم
۴. درمان های روانی و عاطفی؛
۵. اصلاح مزاج



۶. تغذیه و ساعت مناسب

۷. خونسردی و آرامش

۸۴ عوامل روانی مرتبط با انزال زودرس زنان

- روش های درمان اولیه در زنان چیست؟

۸۶ صبر در مسائل جنسی

۸۶ اضطراب در خصوص اندازه آلت تناسلی

- چه چیزی اندازه آلت تناسلی را تعیین می کند؟

- اندازه متوسط آلت تناسلی؛

- اندازه آلت تناسلی در حالات شل و راست شده؛

۸۸ ارگاسم در زنان

۸۹ مدت زمان ارگاسم در زنان

۸۹ زنان باید به ارگاسم رسیدن را یاد گیرند

۹۰ سرد مزاجی مردان و عوامل موثر آن

۹۳ عوامل موثر در بروز بی میلی جنسی در زنان

۹۵ مزاج ها و رابطه جنسی

۹۵ برای پیشگیری از عفونت در رابطه جنسی چه باید کرد؟

۹۶ عوامل خارش و سوزش واژن و درمان آن

۹۷ علل و عوامل خارش واژن

- محرکات خارجی سوزش واژن؛

- درمان خارش واژن؛

۱۰۰ راه های صحیح تحریک جنسی مردان در رابطه جنسی

۱۰۳ سه خواسته اصلی مردان در رابطه جنسی

۱۰۴ شیوه های جلوگیری از حاملگی

۱۰۸ شرایط جلوگیری از بارداری

۱۱۲ مواقعی که باید رابطه جنسی را متوقف کرد

۱۱۲ بررسی علائم توقف رابطه جنسی و دلایل آن

۱۱۴ کارهایی که زنان بعد از نزدیکی و رابطه جنسی باید انجام دهند

۱۱۶ کارهایی که پس از رابطه جنسی، مردان نباید انجام دهند

۱۱۷ غسل جنابت بعد از رابطه جنسی

- فواید غسل جنابت از نظر علمی؛

- دلیل شرعی غسل جنابت؛

۱۱۸ دستورالعمل های جنسی برای مردان و زنان

۱۲۱ ۲۵ فایده رابطه جنسی در زندگی زناشویی

۱۲۷ رابطه جنسی پس از زایمان

۱۳۰ ارضای زن توسط شوهر در ایام حیض بدون دخول آلت

۱۳۰ آموزش ارضا کردن مردان بدون رابطه جنسی در دوران حیض زن



- ۱۳۱ تفاوت رابطه جنسی و خودارضایی
- ۱۳۳ عوارض بسیار شدید و خطرناک خودارضایی
- راه هایی برای درمان خودارضایی؛
- حکم شرعی و گناه کبیره بودن؛
- ۱۳۴ خودارضایی در زنان
- عوارض جسمی خودارضایی در زنان؛
- عواقب خودارضایی؛
- ۱۳۶ رابطه جنسی بعد از یائسگی
- ۱۳۷ سوال: در زمان یائسگی، میل جنسی چه تغییری می کند؟
- ۱۳۹ راهکارهایی برای بهبود رابطه جنسی بعد از یائسگی
- ۱۴۱ رابطه جنسی در دوران عقد
- ۱۴۲ حد مجاز آمیزش جنسی در دوران عقد
- ۱۴۳ معاشقه در دوران عقد
- ۱۴۳ لزوم برقراری رابطه جنسی در دوران عقد
- ۱۴۳ کسب شناختی در دوران عقد
- ۱۴۴ افزایش صمیمیت و محبت در دوران عقد
- ۱۴۴ توجه ویژه دختر و پسرهای تازه عقد کرده
- ۱۴۴ پرده بکارت
- ۱۴۴ نکات پرده زنی
- ۱۴۵ خونریزی پرده بکارت
- ۱۴۵ پرده بکارت چگونه پاره می شود؟
- ۱۴۶ آیا خودارضایی می تواند باعث پارگی پرده بکارت شود؟
- ۱۴۷ علائم پاره شدن بکارت
- ۱۴۷ آموزش ماساژ جنسی بدن
- اصول ماساژ جنسی و شهوانی؛
- روش های انجام ماساژ جنسی؛
- ۱۵۷ فیلم های پورنو و اثرات تخریب آن
- اثرات دیدن فیلم های مستهجن و پورنو بر زندگی زناشویی؛
- ۱۶۱ ازدواج بدون رابطه جنسی
- ۱۶۳ فصل دوم: تفاوت های رفتاری و ذهنی زنان و مردان
- ۱۶۵ تفاوت های ذهنی و رفتاری زنان و مردان
- ۱۶۸ تفاوت های بنیادین در مغز مردان و زنان
- ۱۷۱ عملکرد مغز زنان و مردان
- ۱۷۵ شیوه های خود مغلوبی
- ۱۷۹ بخشی از تفاوت های مردان و زنان
- ۱۸۳ لغت نامه کتاب



مقدمه

«النَّاسُ بِخَيْرٍ مَا تَفَاقَوْتُوا فَإِذَا اسْتَوَوْا هَلَكُوا»؛

مردم مادامی که متفاوت باشند، در جهت خیر و خوبی سیر می کنند پس هنگامی که مساوی گردند، نابود می شوند.

هدف خداوند از خلقت زن و مرد یک چیز است، ولی برای رسیدن به این هدف؛ مسیرها، استعدادها و ظرفیت های متفاوتی در زن و مرد قرار داده شده است.

انسان موجودی طبیعتاً اجتماعی است و نمی تواند امور خود را به تنهایی انجام دهد و نیازمند برقراری ارتباط با دیگران است. خداوند بواسطه این تفاوت ها، زمینه ایجاد پیوند را بر قرار کرده است.

«ناسی لی دموس» در کتاب خود اشاره به طبیعی بودن منشا تفاوت ها می نویسد: «رضایت و سعادت واقعی وقتی حاصل می شود که هدف از خلقت خود را کشف کنیم و آن را با آغوش باز بپذیریم. خداوند زن را به گونه ای خلق کرده است که یاور همسرش باشد و بتواند موجب بقای نسل گردد.»^۱

در کتاب «قدرت زن» می نویسد: «زنان و مردان از لحاظ بنیادی با هم متفاوتند این تفاوت ها را ما بوجود نیاورده ایم که خودمان هم بتوانیم آن را از بین ببریم... بهتر است به این بیاندیشند که همین تفاوت ها موجب می شود که زن و مرد، مکمل یکدیگر باشند.»^۲

وجود تفاوت ها امری مسلّم و حتمی است و آموزه های دینی نیز نسبت به تفاوت ها حساس می باشند ما باید با شناخت اهداف و ارزش های هر یک از این ویژگی ها و استعدادها، وظایف و نقش هایی که شریعت متناسب با این تمایزات تکوینی بر عهده هر یک از زن و مرد قرار داده است را از آموزه های دینی استخراج کنیم و به حکیمانه و احسن بودن نظام خلقت ایمان بیاوریم.

تفاوت در ساختمان بدنی و متوسط قد و وزن و حجم مغز، تفاوت در خلقیات، خلاقیت های هنری، میزان تحمل پذیری، آستانه تحریک پذیری، نوع خردورزی، جنبه های زیبایی شناختی و... همگی در دایره تفاوت های زن و مرد جای می گیرند لذا صرف نظر از تفاوت هایی که اصولاً خاستگاه اجتماعی دارند، تفاوت های طبیعی در جسمیت، ذهنیت، احساسات و رفتارها نیز موجب تمایز زن و مرد از یکدیگر می شود هیچ کس در وجود تفاوت های فیزیکی میان زن و مرد شک ندارد اما آیا واقعاً تاثیر این تفاوت ها

بر طرز فکر و احساسات مان نسبت به رابطه جنسی را می دانیم؟

آیا واقعی می دانیم که تولید هورمون جنسی زنانه (استروژن) باعث کمتر شدن خشونت، کاهش پرخاشگری،

۱. کتاب «دروغ هایی که زنان باور می کنند و حقایقی که آنها را آزاد می سازد»؛ ص ۱۳۳.

۲. کتاب «قدرت زن»؛ لاره شلسینگر، ص ۱۳۶.



ابراز وجود، رقابت و ... در زنان می شود و پیوند جویی را در زنان تقویت می کند و بر عکس هورمون جنسی مردانه (تستسترون)؛ میل جنسی، پرخاشگری، تهاجم، رقابت، اتکا به نفس، حرکت های تند و ... را در مردان سبب می شود. به علاوه میل جنسی در زنان کمتر از مردان است زنان قلب مردان را می خواهند و میل جنسی در مردان بیشتر است. مردان جسم زنان را می خواهند. انگیزش بصری نقش مهمی در تهییج جنسی مردان ایفا می کند مردان از لحاظ جنسی موجوداتی بصری هستند اما زنان بیشتر نسبت به کلام و واژه ها و لحن صدا از خود واکنش نشان داده و بر انگیزته می گردند تخیلات نیز نقش بسیار قدرتمندی در تهییج جنسی مردان ایفا می کند و مردان بیشتر در مورد رابطه جنسی خیالپردازی می کنند.

همچنین مردان و زنان در سطح انرژی و تمایلات جنسی نیز با یکدیگر تفاوت دارند. عدم آگاهی نسبت به این تفاوت ها میان دو جنس می تواند برای زنان و مردان مشکل ساز باشد. و دهها تفاوت دیگر [۱] که در کتاب آن را بررسی کردیم. اگر همسران با در نظر گرفتن تفاوت ها برای برقراری ارتباط جنسی به رفع نیاز یکدیگر بپردازند، از به وجود آمدن بخش عظیمی از مشکلات پیشگیری می کنند، در نتیجه اختلاف نظرها و تنش و درگیری ها بسیار تقلیل خواهد یافت و گذشت بیشتری نسبت به یکدیگر از خود نشان می دهند. این کتاب درصدد این است زنان و مردان مهارت هایی را که در شناخت تفاوت ها در رفتار با همسر نیاز است بیاموزند تا رفتارها و انتظارات را بشناسند چون بی توجهی به هویت جنسی و تفاوت ها، از عوامل فزونی بیماری های روانی و جنسی در عصر حاضر و کاهش آرامش و افزایش خشونت در خانواده و جامعه است.

این حقیر در این کتاب سعی کردم با قلمی سلیس و روان و قابل فهم برای تمامی زنان و مردان جامعه، تفاوت ها را با مطالعه بیش از پنجاه مقاله و کتب تخصصی و با هدف دادن آگاهی لازم برای خانواده ها به رشته تحریر در آورم.

چند نکته: اول این که در پایان کتاب لغت نامه واژه ها آورده شده است. لازم است قبل از مطالعه مراجعه به لغت نامه داشته باشید.

دوم: کتاب از دو دیدگاه شرعی و علمی مورد بررسی قرار گرفته است.

در پایان با عنایت از سخن بزرگان که «متکلم را تا کسی عیب نگیرد سخنش صلاح نپذیرد» ما چشم به راه اظهار نظر، پیشنهاد و انتقاد همه صاحب نظران، کارشناسان، مربیان و شما همسران عزیز و ارجمند هستیم.

حسن صدیقی مازندرانی

بهار ۱۳۹۹