

بِسْمِ اللَّهِ

الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

روان‌شناسی و مشاوره جنسی

دکتر مهدی اسماعیل تبار

انتشارات اسماعیل تبار



مشاوره و روان‌شناسی جنسی

نویسنده: مهدی اسماعیل تبار

ویراستار: محبوبه نقی‌زاده

طراح جلد و تایپست: اعظم راستی

ناشر: انتشارات اسماعیل تبار

مدیر اجرایی: مریم جدیدی

قطع کتاب: رقعی

نوبت چاپ: چهارم - پاییز ۱۴۰۱

قیمت: ۶۰۰۰۰ تومان



لیتوگرافی، چاپ و صحافی: چاپ خاتم‌نو

تیراژ: ۵۰۰

سرشناسه: عنوان و نام پدیدآورنده: اسماعیل تبار، مهدی، ۱۳۵۲

مشخصات نشر، تهران، اسماعیل تبار مشخصات ظاهری: ۲۷۵ ص

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۹۵۹۰۲-۴-۷ وضعیت فهرست نویسی: فیبا

رده بندی دیویی: ۶۱۳/۹۶ شماره کتابشناسی ملی: ۴۴۰۶۲۷۸

نشانی: خیابان سهروردی شمالی - خیابان ابن یمین - پلاک ۱۷ - واحد ۶

شماره تماس: ۰۲۱-۸۸۵۴۶۶۹۸-۸۸۷۳۰۲۰۱

کد پستی: ۱۵۳۱۷۴۴۸۱۴

فهرست

۷	یادداشت ناشر
۲۱	مقدمه نویسنده
۲۸	خانواده سالم، جامعه سالم
۳۰	مروری بر چرخه پاسخ جنسی
۳۹	روابط جنسی در گذر زمان
۴۳	رابطه جنسی و طول عمر
۵۳	رابطه جنسی سالم
۶۰	دوران پیش از بلوغ
۶۶	خصوصیت‌های فیزیولوژیکی و روانی بلوغ
۷۲	بلوغ جنسی
۷۹	تربیت در حال تغییر جنسی
۸۱	آموزش به کودکان
۸۳	والدین، نوجوانان و مسائل جنسی
۹۰	آگاهیه‌های جنسی به موقع
۹۳	زنان زایمان و رابطه جنسی
۹۵	فعالیت جنسی پس از زایمان

۹۸	رفتار جنسی ایمن
۱۰۲	چگونگی رابطه جنسی با وجود فرزندان
۱۰۶	استرس و رابطه جنسی
۱۱۲	مشکلات جنسی استرس‌زا
۱۱۶	رضایت جنسی
۱۲۱	رابطه جنسی در زوج‌های شغل
۱۲۳	آرامش جنسی
۱۳۲	کلیدهای طلایی آرامش
۱۳۶	سرد مزاجی چیست؟
۱۳۹	اثر بیماری‌های جمعی بر عملکرد جنسی
۱۴۸	داروهای رفع مشکلات جنسی
۱۵۳	عوامل موثر بر تقویت جنسی
۱۵۷	چهار دشمن تمایلات جنسی
۱۵۹	عملکرد کشرل جنسی
۱۶۳	مکانیم‌های کشرل جنسی
۱۶۶	راه‌های تخریب رابطه جنسی
۱۷۱	چرایی آسیب‌های جنسی
۱۷۴	فضای سایبری و روابط جنسی

۱۷۹	تاثیر ماهواره‌ها بر میل جنسی
۱۸۳	حریم زن‌شویی
۱۸۷	مقابله با تکراری شدن
۱۹۴	فنون پربار سازی زندگی زن‌شویی
۱۹۸	محتوای برنامه‌های آموزش جنسی
۲۰۵	چند راهکار ساده و کاربردی
۲۱۰	سخن پایانی
۲۱۳	منابع

یادداشت ناشر

کرونا یک تجربه عجیب برای تک‌تک انسان‌های هزاره سومی بود. اکنون بعد از شنیدن حرف‌های متفاوت مراجعان، می‌توانم با اعتماد به نفس بیشتری بنویسم که انحراف، اعتیاد و ناهنجاری‌های مرتبط با جهان‌بینی جنسی به میزان آگاهی و مهارت‌های هر فرد مربوط می‌شود. افکار جنسی مساله‌دار موجب امیال دارای مشکل می‌شود. صدای درون من و شما، موجب درجا زدن یا پیشرفت شخصی شود. ۷ سال اول و دوم زندگی هر انسان موجب رضایت یا زخم‌های روانی فراوان می‌شود. انسان سایبری، بیش از همه دوره‌های تاریخی تحت سیطره امواج روان‌شناختی قرار دارد. نوازش کلامی متناسب و درک جذابیت‌های احساسی طرف مقابل فوق‌العاده اهمیت دارد. مساله جنسی در جامعه ما برای افراد در شرایط مختلف می‌تواند زمینه‌ساز مشکلات عجیب و جدید شود.

در طی ۲۰ سال اخیر، روند تحولات فناوری ارتباطی با سرعت فراوان و نوآوری‌های متفاوت همراه بوده است. براساس پژوهش‌های صورت گرفته علت اصلی طلاق و ناهنجاری‌های رفتاری در کشور ما به ناهنجاری‌های جنسی برمی‌گردد. پرونده‌های هولناک چند دهه اخیر کشور را مرور کنید. در صد بسیاری از جنایت‌های خانوادگی، همسر و فرزندکشی‌ها، به ناهنجاری عملکردی جنسی مرتبط بوده است.

درک چرایی و چیستی شناسی بروز یک مساله غریزی فوق‌العاده اهمیت دارد. کتاب تلاش می‌کند تا چشم انداز هوشمندانه درباره جهان‌بینی جنسی را به مخاطب هدیه دهد. اگر بخواهیم برای کاهش اضطراب‌های غریزی، رفتارهای اصلاحی خردمندانه طراح کنیم باید بتوانیم اقدامات زیر را بررسی و اجرایی کنیم:

- ✓ علت بروز ناهنجاری جنسی را مورد تحلیل قرار دهیم.
- ✓ عوامل مؤثر در بروز مشکل را شناسایی و قابل اندازه‌گیری کنیم.
- ✓ راه‌حل‌های ممکن جهت کاهش چالش‌ها را معلوم کنیم.
- ✓ برای تغییر مثبت، به روش‌های قابل اجرا برسیم.
- ✓ تعهد به تغییر و ادامه مسیر اصلاحی را برای خودمان ارزشمند تلقی کنیم.
- ✓ برای بهترین خود شدن؛ ارزشیابی از اقدامات جدید و مهارت‌های موردنظر را همواره مورد توجه داشته باشیم.

در طی سال‌های اخیر با پدر و مادرهای متعددی روبه‌رو شدم که در یک شرایط دشوار با عملکرد شگفت‌انگیزی از سمت فرزند خود مواجه شدند. فرزندی را تصور کنید که در سابقه تلفن همراه مادر خود، تاریخچه متنوع از صفحه‌های غیراخلاقی و مستهجن را به ارث گذاشته بود. واقعیت داستان به همین تلخی است. بزرگترهای خانه و جامعه

درباره چرایی ایجاد ناهنجاری‌های جنسی در بین اعضای خانواده و اجتماع انتظار و پیش‌بینی کافی را ندارند.

در مسیر جبرای ضعف‌ها، کاستی‌ها و موانع شناختی آسیب‌های جنس باید بر اساس پروتکل‌های موردنظر همکاران ما، در مدرسه مهارت زندگی به اقدامات اصلاحی زیر توجه کنیم:

✓ یک دوره زمانی ۴ تا ۶ ماهه را در نظر بگیرید. مهم نیست که مشکل جنسی موردنظر شما ریشه در چند سالگی‌تان دارد. اول باید بپذیرید که برای یادگیری مهارت‌های جدید، یک زمان حدودی را در نظر بگیرید.

✓ خود را بشناس! جمله کلیدی مورد نظر سقراط است. خودشناسی و درک جنبه‌های مختلف شخصیت افراد اهمیت فراوان دارد. افکار ما می‌تواند امیال و اعمال ما را در زمینه‌های مختلف تحت تاثیر قرار دهد.

✓ شناسایی و ثبت عوامل زمینه‌ای در تولید یک مشکل مهم است. برای رسیدن به توانایی انطباق باید توانمندی‌های درونی خود را افزایش دهیم. سوختن و ساختن با توانمندسازی هوشمندانه متفاوت است. همواره باید متوجه باشیم که ناامیدی و درماندگی در شرایط متفاوت، از ارزشمندی بسیار برخوردار است.

✓ در امور متفاوت برای زوجین، والدین و یک انسان تنها، لازم است یک پروتکل درمانی خردمندان را مورد توجه قرار دهیم. زخم‌های روانی کودکی می‌تواند عملکرد زیست بزرگسالی را با کیفیت منفی همراه کند.

✓ منصافانه و عادلانه برای کاهش دردها و رنج‌های موجود، با درک الگوی ۲۴ ساعت، لازم است که ساعت‌های یک شبانه روز خود را با حداکثر بهره‌وری همراه کنیم. برخی عادت‌های پرتکرار در سبک زندگی ما باید اصلاح شود. ریتم زندگی و برنامه‌های یک شبانه‌روز با تحلیل هوشمند ممکن می‌شود.

✓ خوابیدن به موقع و با کیفیت در شب و شروع زودتر صبح‌ها با پذیرش و تعهد به تغییر ممکن می‌شود. معمولاً بسیاری از داستان‌ها در تصاویر، فیلم‌ها و ارزش‌های جذاب و غیراخلاقی جنسی نرم نرمک در سبک زندگی ما موجب بروز چالش‌های عجیب رفتاری می‌شود.

✓ در طول یک ترم آموزشی، برای جبران خطاهای گذشته باید صبورانه و شجاعانه متعهد به الزامات مهارت جدید شویم.

- ✓ ناهنجاری‌های جنسی یک شبه به وجود نمی‌آیند. برای کاهش دردها و تنش‌های درونی شده در گام نخست مهارت‌های موردنیاز را شناسایی و برای آموختن آن‌ها، زمان متناسب را در نظر بگیریم.
- مدرسه مهارت زندگی، یک ایده جدید و فوق‌العاده جذاب برای افزایش خوش‌روانی مراجعان است. می‌خواهم با هم یک بررسی ساده از مشکلات جنسی موجود داشته باشیم:
- ✓ به عنوان یک همسر و والد با برخی مسائل احساسی و عاطفی مواجه شده و همواره از خود می‌پرسم که چرا مثلاً پدر و مادرهای امروزی مراقب تهدیدهای جنسی نبوده و ناگهان زلزله جنسی، یک خانواده را با حوادث جدی روبرو می‌کند.
- ✓ وقوع هر ۱۸۰ ثانیه، یک طلاق نگران‌کننده است. ناراحتی زمانی بیشتر می‌شود که متوجه شویم ریشه بیش از ۸۰ درصد مسائل زوج‌های ایرانی به ضعف‌های احساسی و ارتباطی برمی‌گردد. سردی زناشویی و طلاق عاطفی در بین همسران به شکل‌های مختلف بروز و ظهور پیدا می‌کند. یک نکته در همه مشکلات جنسی، به کمبود اطلاعات و مهارت‌های مرتبط برمی‌گردد.
- ✓ کودکی ما، براساس آنچه در کتاب‌ها و لوح‌های تصویری مختلف مطرح کردیم می‌تواند روی رفتارهای بزرگسالی ما، مؤثر باشد.

✓ پیشنهاد می‌کنم برای یادگیری و مهارت‌آموزی خودتان و نزدیکان‌تان در طی یک ترم آینده متعهدانه در مسیر یادگیری هوشمندانه حرکت کنید.

✓ تغییر مثبت با برنامه و بر اساس ویژگی‌های شخصیتی ممکن است؛ بنابراین باید سعه صدر بیشتری نسبت به قبل برای جبران نیمه‌دانی و خطاهای رفتاری گذشته داشته باشید.

اجازه دهید با هم دو دهه زندگی خودمان را در چند لحظه مرور کنیم. گاهی تعدی‌های پنهان یک کودک در فامیل توسط یک آشنا یا فامیل، موجب زمینه‌سازی رفتارهای تخریبگر عاطفی و جنسی در بزرگسالی می‌شود. بارها در اتاق مشاوره، شنونده داستان‌های هولناک کودکان بودم. یک نکته مهم در روان‌شناس جنسی این است که رسیدن به پرسش‌های مهم و اثربخش در بروز یک اختلال با پنهان‌کاری و ملاحظات متعدد در جامعه و خانواده ایرانی به راحتی ممکن نمی‌شود به همین دلیل صمیمانه از شما می‌خواهم برای درک چرایی یک عادت یا انحراف جنسی با خودتان صادق و پیگیر باشید.

در سال ۱۳۹۴ محمداسلامی، معاون دفتر سلامت جمعیت، خانواده و مدارس وزارت بهداشت کشورمان گفت: سهم مشکلات جنسی در فروپاشی روابط زناشویی ۲۰ تا ۷۰ درصد است. راه‌اندازی کلینیک‌های

جنسی در سراسر کشور موجب افزایش مهارت‌های بزرگترهای خانواده شد. بررسی دلایل درگیری‌های همسران دادگاه‌های خانواده نشان می‌دهد که اختلالات جنسی، زمینه ساز دعوای زوجین و جدایی آنها می‌شود.

یک نکته مهم دیگر که باید به آن توجه داشت ظهور و گسترش کرونا و آسیب‌های روان‌شناختی مرتبط با آن بوده است. مثلاً در دوره مدرسه‌های مجازی، تعامل دانش‌آموزان با صفحه‌های اینترنتی بسیار بیشتر شده و همین موضوع نیز اعتیاد به بازی‌های آنلاین و پورنوگرافی را در نوجوانان بیشتر کرده است. خوشبختانه در طی چند سال اخیر خانواده‌ها با انگیزه مضاعف در مسیر یادگیری مهارت‌های پیشگیرانه تلاش کرده‌اند.

مفهوم تحریک جنسی با آموزش جنسی متفاوت است. همه خانواده‌های دارای ارزش‌های الهی و چارچوب‌های اخلاقی از بی‌بندوباری و هرزگی دوری می‌کنند. تلاش برای تغییر سبک زندگی جنسی، نیازمند دانش‌افزایی و مهارت‌آفرینی است. فناوری ارتباطی نوین و شبکه‌های اجتماعی موجب رسوخ ارزش‌های غیراخلاقی به محیط خانواده ایرانی شده است. براساس پرونده‌های موجود اعضای خانواده‌های ما، در بخش

روی‌پردازی و نوازش خیالات خود، به شکل مشهودی مورد هجمه صفحه‌های مجازی قرار دارند.

این در کتاب و DVD مهارت جنسی سعی کردم به زبان ساده ناهنجاری‌ها و ملاحظات جنسی را در قبل و بعد بلوغ و ازدواج مورد توجه قرار دهم. دیدگاه‌های سنتی و سایبری در روابط اعضای خانواده و اختلالات جنسی به‌راحتی دیده می‌شود. به‌عنوان نمونه والدین و برخی از زوجین از میزان تخریب رویاهای فرد توسط موبایل‌های هوشمند، بی‌خبر هستند!

باید براساس تجربه‌های زیستی گذشته و به‌ویژه پیامدهای رفتاری پیش آمده از کرونا، با امید و آگاهی‌آفرینی به موارد زیر داشته باشیم:

✓ پنهان‌کاری و نادیده گرفتن نشانه‌های انواع اختلالات جنس، هیچ کمکی به ما نخواهد کرد.

✓ کمپانی‌های منفعت طلب جهانی بیش از هر دوره تاریخی برای ترویج تنهایی و تزریق خشونت جنسی، طهارت فطرت آدمی را مورد هجمه قرار داده‌اند.

✓ فرزندان امروز با هیجانات جنسی متفاوت نسبت به والدین خود مواجه هستند.

- ✓ بیشتر هرم جمعیتی کشور بین ۱۵ تا ۴۵ سال قرار داشته و این دوره سنی، مستعد آسیب‌پذیری جنسی است.
- ✓ همه اعضای خانواده با توجه به سرعت گسترش فناوری‌های ارتباطی لازم است مفهوم تربیت جنسی را جدی بگیرند.
- ✓ کاهش سن آسیب‌های جنسی در طی سال‌های اخیر نشان می‌دهند که همه بزرگترهای خانه، مدرسه، دانشگاه و مساجد باید با راه‌اندازی مدرسه مهارت زندگی در خانواده خود به اهمیت بازشناسی، تشخیص و نظارت مستمر بر افکار و امیان جنسی اطرافیان خود توجه ویژه داشته باشند.
- ✓ تغییر نگاه خانواده و مسئولین اجرایی یک ضرورت حتمی است. من به‌عنوان پدر خانواده و همسر هوشمند باید ضمن تقویت روابط درون خانواد بر تصمیم قطعی خود برای دانش‌آموز همیشگی بودن تاکید کنم.
- ✓ گذشت زمان برخی روابط و اختلالات جنسی نوظهور را پدید آورده است. همه‌ی بزرگترهای خانه، مدرسه و دانشگاه باید با به روزرسانی اطلاعات و آگاهی‌های مهارتی خود، برای توانمند سازی همه‌جانبه تلاش کنند.

✓ وجود تجارت هنگفت در صنعت زشت فحشا و انگیزه‌های سیاسی و فرهنگی موجب جذابیت سازی در محصولات و تجارت نزدیک به غریزه حیوانی شده است.

✓ برخی مسائل بیشتر دیده شده نظیر زودانزالی در مردان، خودارضایی و کمبود رضایت زناشویی در زنان با فرهنگ‌سازی اخلاق‌گرایانه، قابل کنترل است.

✓ بلوغ زودرس در فقدان بلوغ اجتماعی ارتباطی و احساسی، موجب خسارت‌های فراوان رفتاری می‌شود. متاسفانه خانواده‌ها و مدارس تاکنون به ضرورت داشتن روان‌شناس معتبر، مطمئن و دارای اخلاق حرفه‌ای پی نبرده‌اند.

✓ درباره انواع اختلالات جنسی، نمی‌توان صورت مساله را پاک کرد. هدف از این کتاب ایجاد یک تلنگر متفاوت از افکار و عادات رفتاری مخاطب است.

✓ در بیشتر آسیب‌ها و ناهنجاری‌های جنسی بر پایه آمارهای رسمی مراکز دانشگاهی، شرایط جامعه و خانواده ایرانی در مقایسه با خود، نگران‌کننده و در مقایسه تطبیقی با جهان غرب قابل دفاع است. مثلاً برخی ناهنجاری‌ها مانند تیراندازی در مدارس، اصولاً در کشور

ما وجود ندارد اما این مساله نباید ما را از توجه به آسیب‌های عادت شده در جامعه ایران غافل کند.

✓ حجم ورودی اطلاعات منفی و ارزش‌های مغایر با سنت‌ها و آداب خانواده کهن ایرانی نگران‌کننده است. نفوذ بالای اینترنت و موبایل هو شمند در بین خانواده می‌تواند یک فرصت یا تهدید تلقی شود. نکته حائز اهمیت بالا بردن مهارت‌های ارتباطی، احساسی، اخلاقی و کمک گرفتن مستمر از یک روان‌شناس متخصص است.

از بهار ۹۶ که مقدمه اولین کتاب را نوشتم تا اکنون سرعت تحولات جهانی به شکل چشمگیری کره‌زمین را در تسخیر خود قرار داد. صمیمانه از تک‌تک شما می‌خواهم که با درک مسئولیت اجتماعی مهم خود برای کمک به دیگران کتابخانه، خانه، مدرسه، مسجد، دانشگاه یا محیط کار خود و اطرافیان‌تان را به روز و ایرانی کنید. ناهم‌سانی جنسی در زوجین برای تیپ‌های جنسی متفاوت است. خوشبختانه در طی سال‌های اخیر دولت‌های مختلف برای افزایش ساعت‌های مهارت‌افزایی برنامه‌های جدیدی را تدوین و اجرا کرده‌اند.

از سوی دیگر تجربه تلخ کوید ۱۹ و قرنطینه‌های ناخواسته موجب عادی شدن حریم‌شکنی‌های موبایلی شده است. گسستن عمدی و

ارادی رابطه عاطفی بین زوجین منطقی نیست. باید در حد توان از تکرار مشکلات جنسی، جلوگیری کنیم. یک اشکال جدی در سبک زندگی ما این است که متأسفانه مراجعه به روان‌شناس یک رفتار فانتزی و تشریقاتی تبدیل شده است. بعضی از ما حتماً باید دندان درد داشته باشیم تا برای مراجعه به دندانپزشک اقدام کنیم. اگر در حال مطالعه این کتاب هستید یعنی انتخاب خود را برای متفاوت از گذشته و براساس تصمیم هوشمندانه تنظیم کرده‌اید.

برای بهتر شدن حالتان به نکته‌های زیر توجه کنید:

✓ مطالعه این کتاب یک شروع جذاب و شجاعانه است. در کنار آن لوح‌های فشرده مرتبط را از دست ندهید.

✓ پذیرش مشکل، گام اول درمان است. با سعه‌صدر در برابر آینه خودشناسی قرار گرفته و با خودتان قراردادی را منعقد کنید. شهامت پذیرش مشکلات بسیار مهم است.

✓ من و شما می‌دانیم که برای رسیدن به شرایط مطلوب نیاز به تغییر دارید. همان‌طور که پیشتر هم نوشتیم الگوی ۲۴ ساعت را از کتاب مرتبط به این مفهوم آموخته و نکته‌های مهم رفتار خود را در کتاب برنامه‌ریزی ثبت کنید.

✓ من به تجربه متوجه شدم که بسیاری از مشکلات جنسی در بزرگسالی ریشه در تجربه‌های تلخ کودکی دارد. فراموش نکنید که قربانی بودن یک فرد نشانه تبهکاری و بدذاتی او نیست کار بد ما با ذات و فطرت خوب‌مان فرق دارد. یعنی ممکن است آدمی اسیر عادت‌های زشت بشود؛ اما این به مفهوم تبهکاری او نیست.

✓ برای تغییر وضعیت موجود حداقل به اندازه یک ترم یا نیم سال باید برای ادامه یافتن برنامه‌های اصلاحی و آموزشی وقت بگذارید. پس لطفاً در صورت بروز هر لغزش یا وسوسه شدن برای تکرار عادت جنسی ناپسند، با سعه‌صدر بر علت‌یابی داشته باشید. مطالعه این کتاب، نشانه‌ای برای شروع مسیر پیشرفت شخصی و رهایی از زندان جهل و خسارت نفسانی است.

همراهان و همکاران حرفه‌ای من با حداقل امکانات، سعی بر خدمت‌گزاری ویژه به مردم و خانواده‌های عزیز داشته‌اند. برای نهادینه شدن روند پیشرفت شخصی و شکرانه داشتن این احساس خوب، کتاب و محصولات دیگرمان را به‌دیگران معرفی کنید.

در پایان عاشقانه‌ترین تشکر خود را تقدیم به همسر و فرزندان دلبندم می‌کنم. آرامش امروز و داشتن انگیزه خدمت در سخت‌ترین ثانیه‌های سال‌های گذشته بدون انرژی مثبت و همدلی مشفقانه

این عزیزان ممکن نمی‌شود. از خالق محبوب مان می‌خواهم که بودن در کنار خانواده‌های علاقه‌مند به تغییر را با دستگیری و رهگشایی وجود خود تقویت کند.

ناامید شدن از مشکل همسر یا فرزندان، کمکی برای بهتر شدن شرایط نخواهد کرد. در طی سال‌های گذشته براساس تجربه‌های ۳۰ سال قبل خود ۱۰۰ کتاب مکتوب، صوتی و تصویری را تولید و معرفی کرده‌ام. پیشنهاد می‌کنم صفحه [@Dr_Esmaeiltabar](#) را در شبکه‌های مختلف جستجو و از محتویات موجود در آنها بهره‌مند شوید از طریق واتساپ می‌توانید با ما در ارتباط باشید و پیام‌های مکتوب، فیلم و صوت خود را نیز از طریق تلفن ۰۹۰۳۹۹۹۹۰۰۹ با ما در میان بگذارید.

تابستان ۱۴۰۱

مهدی اسماعیل‌تبار