

آداب و کارکردهای روابط جنسی سالم از دیدگاه اسلام، و آسیب‌های روان‌شناختی آن

علی حسین‌زاده*

چکیده

مسئله‌ای که در این پژوهش بدان می‌پردازیم، تأثیر رابطه جنسی سالم در احساس رضایت مندی از زندگی است. از مهم‌ترین فلسفه‌های تشکیل زندگی مشترک، آرامشگری زن و شوهر نسبت به یکدیگر است. این آرامش به عواملی وابسته است که یکی از بارزترین آنها، رابطه جنسی سالم است. آرامش در زندگی زناشویی یا معلول رابطه جنسی سالم است یا میان این دو به نحوی تلازم وجود دارد و نمی‌توان آنها را از یکدیگر جدا کرد. هدف این پژوهش بررسی انواع روابط جنسی، بسترسازی روانی برای تأثیر آن در رضایت مندی از زندگی، معیارهایی برای تشخیص رابطه جنسی سالم از ناسالم، آسیب‌شناسی و تمهید مقدماتی برای بهره‌مندی و آسیب‌زدایی آن است. روش انجام پژوهش نیز توصیفی - تحلیلی است که در آن از متون دینی و مهارت‌ها و راهکارهای روان‌شناختی کمک گرفته شده است.

یافته این پژوهش نشان می‌دهد روابط جنسی سالم در آرامش و سازگاری زن و شوهر تأثیر جدی دارد. کنترل جنسی و محدود کردن آن به فضای زندگی مشترک، کنترل نگاه، احساس برتری در شخصیت، پیدایش مصونیت و امنیت اجتماعی را به همراه دارد و مراعات آداب در رابطه جنسی این آثار را تقویت می‌کند. توجه به ناهماهنگی جنسی، نگاه یک‌سویه به آن، محدودیت‌های نابه‌جا، مقابله با هویت جنسی خویش، کاهش میل جنسی و تصویر ذهنی ناسالم از روابط جنسی، آسیب‌هایی است که آرامش زندگی را به مخاطره می‌اندازد.

کلیدواژه‌ها: شوهر، زندگی مشترک، روابط جنسی، آرامش، سازگاری و رضایت‌مندی.

مقدمه

اساس و پایه زندگی مشترک بر انس، محبت و عاطفه بنا شده است تا زمینه آرامش زن و شوهر فراهم شود. قرآن کریم می‌فرماید: «و از آیات و نشانه‌های خداوند این است که برای شما از خودتان همسرانی قرارداد تا پیش آنها آرام بگیرید و در میان شما مودت و رحمت قرارداد. به درستی که در این کار نشانه‌هایی است برای آنان که ببیندیشند» (روم: ۲۱)

بی‌شک، یکی از عوامل رضایت‌مندی از زندگی، داشتن رابطه جنسی سالم و مطلوب است. این رابطه هم می‌تواند به صورت پیشگیری از تنش و ایجاد میل به سازگاری تأثیرگذار باشد و هم فروکاهنده تنش‌های موجود باشد و در درمان آن مؤثر واقع شود. در بسیاری از موارد، جلوه‌گری اختلاف‌ها و احساس فاصله میان همسران را می‌توان به رابطه جنسی آنها مربوط دانست و با حدس قوی، ریشه مشکل را آنجا بررسی کرد. میان رابطه جنسی و رابطه اخلاقی سالم ارتباط دوسویه وجود دارد؛ اما در میان مراجعان فراوان، رابطه جنسی نامطلوب بیشتر به منزله زمینه رابطه اخلاقی ناسالم مطرح شده است. از نگاه دینی نیز رابطه جنسی سالم اهمیت ویژه‌ای دارد و نمی‌توان اهمیت آن را نادیده گرفت.

در این زمینه تحقیقاتی با عناوین *دایرةالمعارف روابط جنسی*، *راهنمای روابط جنسی*، *گفتاری درباره جامعه‌شناسی شبکه تحریم جنسی*، *نیازها در روابط جنسی و زناشویی*، *ارتباط میان عشق و روابط جنسی از دیدگاه روان‌شناسان*، *نگرش قدسی به روابط جنسی در متون دینی و روابط جنسی مدرن* انجام گرفته است که هر یک در جایگاه خود قابل استفاده است. پرسش اصلی پژوهش این است که نقش رابطه جنسی در رضایت‌مندی از زندگی، سازگاری و رفع تنش در خانواده چیست؟ به دنبال آن نیز سؤال از آثار و پیامدهای رابطه جنسی، آداب، مهارت‌ها و آسیب‌های آن پاسخ داده می‌شود. آنچه نتیجه آیات الهی، روایات معصومان علیهم‌السلام است یا در علوم معاصر بدان توجه شده است و منع دینی ندارد، می‌تواند پاسخی به پرسش‌های در این تحقیق باشد.

اهمیت رابطه جنسی سالم

منظور از رابطه جنسی سالم میان زن و شوهر در این تحقیق، رابطه‌ای است که از نظر شرعی مجاز باشد؛ دور از هرگونه خودخواهی و یک‌سو‌نگری باشد و برای زن و شوهر بالاترین رضایت‌مندی جنسی را به همراه داشته باشد.

در میان آزادی‌های اجتماعی، زمینه‌سازی و هموار کردن مسیر ارتباطی زن و مرد اهمیت زیادی دارد. بی‌شک، چنان‌چه اولیای امور، اهمیت غریزه جنسی را بشناسند و به آثار مثبت و ارضای صحیح آن آگاه باشند، تدابیر خاصی می‌اندیشند تا انسان‌ها، به‌ویژه جوانان به شکل ویژه‌ای از این غریزه استفاده کنند؛ زیرا غریزه جنسی در بسیاری از موارد با سایر غرایز قابل مقایسه نیست.

قرآن کریم آنجا که از گرایش‌های فطری بشر سخن می‌گوید، در زمینه رابطه جنسی می‌فرماید:

آمیزش جنسی با همسرانتان در شب‌های ماه مبارک رمضان که روزهای آن را روزه می‌گیرید، حلال است، آنها لباس شما هستند و شما لباس آنهاید. خداوند می‌داندست (اگر آمیزش شب‌های این ایام را حرام کند) شما به خود خیانت می‌کنید (و این کار ممنوع را انجام می‌دهید) پس توبه شما را پذیرفت و شما را بخشید. اکنون با آنها آمیزش کنید و آنچه خدا برای شما مقرر داشته است، طلب نمایید. (بقره: ۱۷۸)

این آیه بیانگر آن است که مصلحت فوق‌العاده و متعالی این بود که در تمام ماه رمضان مسلمان‌ها از آمیزش خودداری کنند؛ اما با این حال، چنین حکمی تشریح نشد؛ زیرا عموم مردم چنین قانونی را تحمل نمی‌کنند و از آنجا که دین اسلام دین سهل و آسانی است، خداوند آمیزش جنسی را برای همه، مسلمان‌ها در شب‌های ماه مبارک رمضان حلال اعلام کرد. در همین سوره خداوند متعال درباره زنانی که از شوهرانشان جدا شده‌اند و عده طلاق آنان به سر رسیده است، می‌فرماید:

و هنگامی که زنان را طلاق دادید و آنان عده خود را به پایان رساندند، مانع آنها نشوید که با همسران خویش ازدواج کنند؛ در صورتی که میان آنان به سبک پسندیده‌ای توافق و تراضی برقرار گردد. این دستوری است که تنها افرادی از شما که ایمان به خدا و روز قیامت دارند، از آن پند می‌گیرند. این برای رشد شما مؤثرتر و برای شستن آلودگی‌ها مفیدتر است و خدا می‌داند و شما نمی‌دانید. (بقره: ۲۳۲)

در زمان‌های قدیم، مردم بر اساس تعصبات جاهلی از ازدواج زنانی که طلاق گرفته‌اند، جلوگیری می‌کردند. قرآن این رسم جاهلی را تخطئه کرد و هشدار داد که کسی حق ندارد از ازدواج مجدد آنان جلوگیری کند. این حق زنان مطلقه است که دوباره ازدواج کنند و از رابطه جنسی سالم برخوردار باشند؛ نه تنها حق آنهاست، بلکه این مسئله باعث طهارت و پاکیزگی آنها نیز می‌شود و چنان‌چه رعایت نشود، به آلودگی جامعه می‌انجامد. در پایان این

آیه، خداوند حکیم می‌فرماید: «شما مردم نمی‌فهمید و به اشتباه فکر می‌کنید که ازدواج مجدد چنین زن‌هایی چندان مهم نیست؛ ولی خدای آگاه از اسرار و رموز، از تبعات منفی تجرّد زنان با خبر است». از سوی دیگر، قرآن کریم در میان پرجاذبه‌ترین شهوت‌های دنیا، ابتدا از زنان یاد می‌کند:

محبّت نسبت به امور مادی از قبیل زنان، فرزندان و اموال هنگفت از طلا، نقره، اسب‌های ممتاز، چهارپایان و زراعت در نظر مردم زینت داده شد. اینها زینت‌های زندگی پست (مادی) است و سرانجام نیک (و زندگی والا و جاویدان) نزد خدا است. (آل‌عمران: ۱۴)

در ذیل همین آیه، وقتی امام صادق علیه السلام از اصحاب خود سؤال می‌کند بهترین لذت‌ها کدام است و پاسخ می‌شنود که بهترین لذت‌ها فراوانند، حضرت می‌فرماید: «الذّ الاشياء مباحة النساء ما تلذذ الناس في الدنيا و الاخرة بلذّة اكثر لهم من لذّة النساء؛^۱ بهترین لذت آمیزش جنسی با زنان است؛ در دنیا و آخرت لذتی بالاتر از لذت زن نیست». نیازمندی مردان به ارتباط جنسی با زنان تا آنجاست که آنان مظهر نیاز و زنان مظهر ناز به شمار آمده‌اند. ضعف مردان در کنترل و سالم‌سازی روابط جنسی به حدی است که پیامبر گرامی اسلام صلی الله علیه و آله می‌فرماید: «ما تركت بعدى فتنة اضرّ على الرجال من النساء؛^۲ هیچ فتنه‌ای برای مردان زیان‌بارتر از زنان نیست. چه بسیار سلاطینی که در دام عشق ماه‌رویی حیثیت خود را ضایع کردند و چه پادشاهانی که برای دست‌یابی به دختر زیبارویی بخش وسیعی از قلمرو کشور خود را به دشمن واگذار کردند. جنایت‌های بزرگی که ردّ پای زنان در آن دیده می‌شود، در حقیقت گزارشی از طغیان غریزه جنسی مردان است».

اصل اولی و طبیعی وجود ارتباط سالم جنسی است و جز در مواردی که با مقصد مهم‌تری در تعارض قرار گیرد، نباید ممنوع شود. در سال‌های آخر عمر بابرکت رسول اعظم صلی الله علیه و آله حج و عمره تمتع تشریح شد و این نوع حج به کسانی که از مکّه دور هستند، اختصاص یافت. گاهی میان عمره و حج تمتع ماه‌ها فاصله می‌شد. اگر قرار بود میان عمره و حج تمتع، آمیزش جنسی میان زن و شوهر انجام نگیرد، بسیاری تحمل چنین امری را نداشتند. به همین دلیل، در سالی که پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله حج تمتع را تشریح فرمود، پس از عمره تمتع دستور داد همراهان از احرام خارج شوند و با اینکه چند شبی بیشتر به اعمال حج باقی نبود، هیچ محدودیتی برای ارتباط و آمیزش جنسی با همسر نداشته باشند. یکی از اصحاب از این دستور پیامبر بر آشفت و با تعبیر ناشایستی به پیامبر اعظم صلی الله علیه و آله اعتراض کرد

که اگر ما از احرام خارج شویم و آمیزش جنسی بر ما روا باشد، در حالی عملیات حج را شروع خواهیم کرد که سرهای ما از آب غسل جنابت مرطوب خواهد بود. چه‌طور ممکن است چنین حکمی از سوی خدا باشد؟ رسول خدا ﷺ با شنیدن این اعتراض از جا برخاست و ضمن سخنانی فرمود: «من پرهیزکارترین و راستگوترین شما هستم. این فرمان از ناحیه خداست و ما نباید از خدا نسبت به دین خدا ادعای بیشتری داشته باشیم». بی‌شک خدای مهربان که انسان را آفرید، مصلحت او را از خود او بهتر می‌داند.^۳ بنابراین، خداوند منان این نیاز را در انسان‌ها دیده و مناسب با آن حکم صادر فرموده است. نیاز انسان‌ها به ارضای غریزه جنسی از یک‌سو و تقدس برآوردن آن در دیدگاه اسلام از سوی دیگر، مسئله را حساس‌تر می‌کند. خداوند متعال می‌فرماید:

زنان شما برایتان کشتگاه هستند. پس هر زمانی که بخواهید می‌توانید با آنها آمیزش کنید و برای خود ذخیره‌ای پیش فرستید؛ تقوای خدا را پیشه کنید و بدانید حتماً او را ملاقات خواهید کرد و مؤمنان را بشارت دهید. (بقره: ۲۲۳).

در این آیه، خداوند متعال زنان را مزرعه آخرت دانسته و از مردان خواسته است برای آخرت از این مزرعه توشه بگیرند؛ زیرا پس از آن فرموده است: «و برای آخرت خویش، ذخیره‌ای بگیرید». این نشان می‌دهد میان رابطه جنسی سالم و ذخیره‌سازی برای آخرت ارتباطی وجود دارد.

از نکات جالب توجه در توصیه‌های دین مبین اسلام، توصیه به کثرت رابطه جنسی است؛ با اینکه مردم به طور کلی توجه به مسائل جنسی، ثروت‌اندوزی و زیاده‌روی در خوردن و خوابیدن را از یک مقوله می‌دانند و از آنها نهی می‌کنند؛ اما اسلام به کثرت عمل زناشویی توصیه، و از زیاده‌روی در خوردن، خوابیدن و ثروت‌اندوزی نهی کرده است. شاید حکمتش این باشد که اشباع غریزه جنسی مایه آرامش، و اشباع نیاز خوردن و خوابیدن و ثروت‌اندوزی مایه طغیان است. چه‌بسا خیلی از انسان‌ها باور نکنند که ارتباط جنسی میان زن و شوهر، بیش از حد معمولی که در عرف مطرح است. مورد توصیه پیشوایان دینی بوده است. البته نه افراط و زیاده‌روی به حدی که غریزه جنسی همه زندگی را تحت الشعاع قرار دهد.

امام رضا علیه السلام می‌فرماید: «سه چیز (عطر زدن، ناخن گرفتن و عمل زناشویی فراوان) از سنت پیامبران است». ^۴ رسول اعظم صلی الله علیه و آله در روز جمعه‌ای به یکی از اصحاب خود فرمود:

آیا روزه گرفته‌ای؟ او گفت: نه، یا رسول‌الله. حضرت فرمود: آیا صدقه داده‌ای؟ او گفت: نه. پس پیامبر اعظم ﷺ فرمودند: برخیز برو و با همسرت آمیزش کن که عمل زناشویی برای تو پاداش صدقه دارد.^۵

همچنین روزی رسول اعظم ﷺ به خانه امّ سلمه وارد شد و بوی خوشی را آنجا استشمام کرد. آنگاه رو کرد به امّ سلمه و فرمود:

گویا زینب عطر فروش اینجا بوده است؟ امّ سلمه در پاسخ حضرت گفت: آری یا رسول‌الله، او اکنون نیز اینجا است. زینب خدمت حضرت رسید و عرض ادب کرد. آنگاه گفت: ای رسول خدا! همسرم به من توجهی ندارد و از من رو گردان است. حضرت فرمود: برای او بیشتر آرایش و زینت کن. زینب گفت: هیچ عطر خوش بویی نیست مگر اینکه من خود را با آن خوشبو کرده‌ام؛ ولی همسرم باز از من روگردان است. رسول اکرم ﷺ فرمودند: ای کاش می‌دانست وقتی به سوی تو می‌آید چه قدر برای او پاداش ثبت می‌شود! زینب پرسید: وقتی او به سوی من می‌آید چه پاداشی دارد؟ حضرت فرمود: وقتی به سوی تو می‌آید، دو فرشته او را در بر می‌گیرند و او به منزله کسی است که در راه خدا شمشیر کشیده است. پس وقتی با همسر خود آمیزش می‌کند گناهانش آمرزیده می‌شود و آنگاه که غسل می‌کند هیچ گناهی در نامه عمل او باقی نمی‌ماند.^۶

اسلام به ارتباط جنسی سالم توصیه کرده و جز در موارد خاص از آن منع نکرده است. طولانی‌ترین زمانی که از آمیزش جنسی نهی شده است، زمانی است که انسان در حال اعتکاف است و این عمل که بیش از سه روز طول نمی‌کشد، امری مستحب است. حتی کسانی نیز که حج بر آنها واجب شده باشد، حجشان حدود سه روز بیشتر طول نمی‌کشد. بنابراین، از نظر قرآن کریم و آموزه‌های دینی، مناسب آن است که غریزه جنسی را سرکوب نشود و دیگران با ژست موعظه به مقابله با آن تحریک نشوند؛ بلکه وجود آن به رسمیت شناخته شود و از مسیر صحیح ارضا شود. با توجه به شدت وابستگی انسان‌ها به رابطه جنسی سالم، باید مسیرهای مناسبی برای ارضای آن تعریف و از رابطه جنسی ناسالم جلوگیری شود.

کارکردهای رابطه جنسی سالم

با توجه به اهمیت روابط جنسی سالم برای زنان و مردان و کارکردهای فراوان آن، در این قسمت، به محوری‌ترین پیامدها و کارکردهای آن اشاره می‌کنیم:

۱. دست‌یابی به بهترین جایگاه و سرآمدی نسبت به دیگران

الگو بودن و در جایگاه برتر قرار گرفتن آرزوی همه افراد است. این میل از امیال فطری انسان‌هاست. آنچه ممکن است در میان افراد متفاوت باشد، این است که در تشخیص برتری و جایگاه الگویی، انسان‌ها گاهی دچار اشتباه می‌شوند و روایات اهل بیت علیهم‌السلام در این زمینه بسیار کارساز است. داستان الگوپذیری همانند این است که هیچ انسانی نمی‌خواهد به رذالت و پستی کشیده شود و ذاتاً از رذل بودن بدش می‌آید؛ اما گاهی در تشخیص رذالت و پستی دچار اشتباه می‌شود و در موقعیت‌های حساس، به مدد روایات، می‌تواند رذالت و پستی و در مقابل، عزت و برتری را بفهمد.

روایات معصومان علیهم‌السلام شخصیت برتر را تعریف کرده است. در روایتی، پیامبر گرامی اسلام صلی‌الله‌علیه‌وآله‌وسلم می‌فرماید: «بهترین زنان شما کسی است که ... وقتی با شوهر خویش است، زینت می‌کند ... و زمانی که شوهر با او خلوت می‌کند هر چه او بخواهد در اختیارش می‌گذارد».^۷ در خلوت شوهر، حیا برای زن نکوهش شده است؛ تا جایی که امام صادق علیه‌السلام می‌فرماید: «بهترین زنان شما کسی است که وقتی با شوهر خود خلوت می‌کند، لباس حیا را از تن دور کند».^۸ در مقابل نیز پیامبر اکرم صلی‌الله‌علیه‌وآله‌وسلم بدترین زن را زنی می‌داند که در برابر شوهرش استنکاف داشته باشد.^۹

درخواست رابطه جنسی اصولاً از سوی مرد مطرح می‌شود، مؤسسه کینزی که از بزرگترین نهادهایی است که در موضوع مسائل جنسی تحقیق می‌کند، در تحقیقات خود نشان داده است میل به ارتباط با زنان متعدد در نهاد مرد تعبیه شده است. در اکثر جانوران میل جنسی نر بیش از ماده است. تحریک جنسی مردان در مقایسه با زنان سریع‌تر، آسان‌تر و با فراوانی بیشتر صورت می‌گیرد. مردان سریع‌تر از زنان تحریک می‌شوند و بیشتر از طریق بینایی این تحریک‌پذیری اتفاق می‌افتد. به همین دلیل، تصاویر جنسی و صحنه‌های جذاب و زنان زیبا، آنان را بیشتر تحریک می‌کنند. زنان غالباً دیر تحریک می‌شوند و تحریک‌پذیری آنها بیشتر از طریق قوه شنوایی و لامسه است. از این روی، کلمات محبت‌آمیز و تحریکات بدنی آنان را بیشتر تحریک می‌کند. بنابراین، شهوت آنان عمیق‌تر است.^{۱۰}

امام صادق علیه‌السلام می‌فرماید: «به درستی که خداوند متعال برای زن صبر ده مرد را قرارداد. پس زمانی که زن تهییج شود، برای او قوه شهوت ده مرد خواهد بود».^{۱۱}

زنان با انگیزه‌های مختلف از جمله حیایی که در وجود آنها بیشتر است، گاهی مانع اجابت درخواست مردان می‌شوند و به نحوی در قضاوت خودشان این استنکاف را نشانه برتری می‌دانند. روایات معصومان علیهم‌السلام این انگیزه‌ها را ناصواب و زمینه‌کهرتری می‌داند و به زنان توصیه می‌کند نمونه‌های حقیقی برتری را بهتر بشناسند. در روایتی پیامبر اکرم صلی‌الله‌علیه‌وآله‌وسلم می‌فرماید:

بهترین زنان شما زنان قریش هستند که ... برای همسرانشان «مجون» هستند ... اصحاب رسیدند: یا رسول الله «مجون» کیست؟ حضرت فرمودند: زنی که از بهره‌برداری شوهرش ممانعت نمی‌کند.^{۱۲}

بنابراین، ایجاد تسهیلات در روابط جنسی سالم عامل برتری شخصیت است.

۲. سلامت

نیاز جنسی در همه انسان‌ها به طور طبیعی وجود دارد و این نیاز به خصوص در مردان به سرعت ظهور می‌کند. روایات ما نیز به این مسئله پرداخته است که به طور معمول مردان، به ویژه با دیدن زنان زیبارو، نیازشان ظهور می‌کند. در این روایات هیچ سرزنشی برای مردان مطرح نشده است؛ زیرا سرکوبی و بی‌توجهی به این نیاز کار ساز نیست؛ بلکه پاسخ مناسبی می‌طلبد و باید این نیاز را ارضا کرد. حتی معصومان نیز از این قاعده مستثنا نبوده‌اند و برای مصونیت و سلامت خود، به دنبال راه صحیحی برای ارضای غریزه جنسی بوده‌اند. امام صادق علیه‌السلام می‌فرماید:

روزی رسول خدا نگاهش به زنی افتاد که او را متعجب ساخت. پس حضرت بر ام سلمه که روز مخصوص او بود، وارد شد و به خواسته خود رسید. پس از آن، به میان مردم آمد در حالی که قطرات آب غسل از سر مبارکش فرو می‌ریخت و فرمود: ای مردم، نگاه از شیطان است. پس هر کس از این مقوله در خود چیزی یافت، پس به اهل خود رو آورد. برای سالم ماندن از خطرات شیطان لازم است درخواست‌ها در روابط جنسی را از طریق سالم و به هنگام ارضا شود.^{۱۳}

۳. آرامش

از مهم‌ترین هدف‌های زندگی مشترک، رسیدن به آرامش و بهره‌مندی از بیشترین لذت است. اصولاً از مرد انتظار می‌رود آرامشگر زن و از زن نیز انتظار می‌رود آرامشگر شوهر باشد. وقتی مرد اوج لذت را از همسر خود دریافت می‌کند، زمینه سازگاری بیشتری در

خود مشاهده می‌کند. در روایت است که زنی خدمت رسول الله ﷺ رسید و خواست که از حقوق مرد بر زن باخبر شود. حضرت از جمله حقوق مردان بر زنان را از آن روی که مرد مظهر نیاز در مسایل جنسی است، این‌گونه بیان فرمودند: «زن صبحگاهان و شبانگاهان باید خود را بر شوهر خویش عرضه کند».^{۱۴} طبیعی است مردی که صبح و شب آرامش پیدا کند، در طول روز کمتر دچار ناآرامی می‌شود.

در ارضای غریزه جنسی، هر مسیری که به زن آسیبی وارد نکند و بهترین لذت و آرامش را برای مرد ایجاد کند، مجاز و مطلوب شمرده شده است. امام صادق علیه السلام درباره سؤال مردی که به همسر خود در حالت عریان نگاه می‌کند، فرمود: «نه تنها اشکالی ندارد، بلکه لذتی همانند آن وجود ندارد».^{۱۵}

در دین مبین اسلام تا زمانی که آسیبی در روابط زن و مرد پدید نیاید و خللی در مسیر تکامل آنان پیدا نشود، رابطه جنسی منع نشده است. از این روی، خداوند متعال برای مقابله با هر اندیشه ناصوابی برای محدود کردن رابطه جنسی می‌فرماید: «زن‌ها کشتزار شما هستند؛ پس به هر طریق که بخواهید به کشتزار درآیید».^{۱۶} (بقره: ۲۲۳). مبادا با برخی سنت‌های بی‌اساس، بهره‌مندی خود از رابطه جنسی را حذف یا کم‌رنگ کنید.

آداب و مهارت‌هایی برای روابط جنسی سالم

توجه به آداب در هر کاری می‌تواند احساس رضایت‌مندی فرد از کار را افزایش دهد. برای رابطه جنسی سالم نیز آدابی معنوی و مادی، گفتاری و رفتاری وجود دارد که نقش مؤثری در رضایت‌مندی از رابطه دارد که به بخشی از آنها اشاره می‌کنیم:

۱. ارتباط با خدا

یکی از عوامل مؤثر در ایجاد الفت، محبت و سازگاری میان همسران، ارتباط با خدا و درخواست تفاهم و سازگاری از اوست. گاهی در مواردی که چندان به ظاهر زمینه‌های تفاهم و مودت نمود نداشته است، برپایی نماز و گفت‌وگو با خدا در ایجاد هماهنگی و رضایت‌مندی میان همسران نقش فراوانی داشته است. ابی‌بصیر که از اصحاب مورد وثوق امام صادق علیه السلام است، می‌گوید:

مردی خدمت امام صادق علیه السلام رسید و من شنیدم که به حضرت می‌گفت: فدایت گردم، من در حالی که پا به سن گذاشته‌ام، با دختر کم سن و سالی ازدواج کرده‌ام و هنوز با او

آمیزش نکرده‌ام. از آن می‌ترسم که وقتی با او به بستر روم، به دلیل زیادی سن من از من کراهت و تنفر پیدا کند. چه کنم چنین چیزی اتفاق نیفتد؟ حضرت به او فرمودند: قبل از آمیزش او را بگو که وضو بگیرد. سپس خود نیز قبل از آمیزش با او وضو بگیر؛ دو رکعت نماز بخوان؛ خدا را ستایش کن؛ بر محمد و آل او درود فرست و سپس همراهان او را بگو که پس از دعای تو آمین بگویند. پس بگو: «خدا یا! الفت، مودت و رضایت او را روزی من ساز و مرا با او رضایتمند ساز؛ سپس با بهترین ارتباط و هماهنگی رابطه ما را برقرار ساز. به درستی که تو امر حلال را دوست داری و از حرام بیزاری. آن گاه حضرت به او فرمود: به درستی که الفت از ناحیه خدا و بیزاری، تنفر و بغض زن و شوهر از یکدیگر از ناحیه شیطان است؛ چرا که شیطان می‌خواهد مردم را از آنچه خدا حلال کرده است، بیزار کند.»^{۱۶}

۲. استعاذه و بسم‌الله گفتن قبل از آمیزش

همان‌گونه که امام صادق علیه السلام فرمودند: «تنفر، بیزاری و ناسازگاری در ارتباط‌های مشروع نتیجه فعالیت شیطان است، و الفت، مودت و سازگاری در این نوع ارتباط از ناحیه خداست. پس باید از شر شیطان گریخت و با نام خدا ارتباط را شروع کرد تا از مواهب او برخوردار شد». همچنین امام صادق علیه السلام فرمود: «مردی که قصد آمیزش دارد و می‌ترسد شیطان با او در امر آمیزش مشارکت کند، بسم‌الله بگوید و از شر شیطان به خدا پناه ببرد».^{۱۷} در هر ارتباطی یاد خداوند لازم است و نباید «بسم‌الله الرحمن الرحیم» را فراموش کرد. این نوع فکر در صورتی که با باور قلبی همراه باشد، از شهوت حیوانی انسان می‌کاهد و قدری رقت قلب و لذت معنوی را برای انسان به همراه دارد که ترکیب آن با لذات جنسی بسیار خوشایند است. همچنین این شکل از یاد خداوند به همسران کمک می‌کند تا هیچ حقی از یکدیگر را پایمال نکنند و وظیفه خود بدانند که برای دیگری نیز لذت مناسب فراهم کنند.^{۱۸} «استعاذه و بسم‌الله» به انسان کمک می‌کند تا به زمینه‌های غیرجنسی نیز برای ایجاد و ارتقای سازگاری بیندیشد.

۳. آماده‌سازی روحی

برای بهره‌مندی بیشتر در روابط جنسی، لازم است همسران آمادگی آمیزش را داشته باشند. چنانچه آمادگی نداشته باشند، چه بسا هر یک با امر مکروه و ناپسندی مواجه شوند. وجود پربركت پیامبر اعظم صلی الله علیه و آله برنامه خود را به گونه‌ای تدارک دیده بودند که هر یک از همسران او می‌دانست چه شبی افتخار همراهی و همبستری حضرتش را دارد. آگاهی همسر از

حضور همسر خویش، زمینه‌اجابت بهتر در برابر درخواست او را فراهم می‌سازد. این مسئله به قدری مورد توجه امامان معصوم علیهم‌السلام بوده است که امام صادق علیه‌السلام می‌فرماید: «برای مرد مناسب نیست وقتی شبانه از سفر خود برمی‌گردد، بر اهل خود وارد شود؛ مگر اینکه صبر کند تا صبح شود».^{۱۹} یکی از پیامدهای بی‌اطلاعی زن از بازگشت شوهر خویش این است که آمادگی لازم را برای اجابت درخواست همسر ندارد.

۴. نظافت و زینت

رعایت بهداشت جنسی، زدودن موهای زاید، کوتاه کردن موی سر، اصلاح صورت، انتخاب مواد بهداشتی و آرایشی و سایر موارد باید مورد توجه قرار گیرد. زدودن موهای دستگاه تناسلی، به‌ویژه در مردان، میل جنسی را افزایش می‌دهد. هیچ‌یک از همسران نباید این‌گونه به همسرش بنگرد که او منتظر است تا پس از آمیزش جنسی هم غسل کند و هم به نظافت خود برسد؛ بلکه باید چنین بداند که استحمام پس از آمیزش جنسی فقط برای امتثال امر الهی در انجام غسل واجب است. آمادگی برای رابطه جنسی را باید قبل از آمیزش ایجاد کرد. زنان باید به این رسیدگی به‌طور ویژه توجه کنند؛ زیرا اساساً مردان از طریق حس بینایی و بویایی تحریک می‌شوند.

۵. آماده‌سازی جنسی

زمینه‌سازی برای ارضای هر چه بهتر خواسته‌های جنسی برای همسران امری است که مورد ترغیب است و عجله کردن در آن و پی‌گیری خودخواهانه هر یک از همسران در ارضای آن، مورد نکوهش معصومان علیهم‌السلام قرار گرفته است. پیامبر اعظم صلی‌الله‌علیه‌وآله‌وسلم می‌فرماید: «هرگاه یکی از شما اراده کرد که با همسرش آمیزش کند، خودخواهانه عجله نکند».^{۲۰} باید زن و شوهر به گونه‌ای زمینه‌سازی کنند تا آمیزش در وقت خودش انجام شود و قبل از موعد انجام نگیرد؛ این فرآیند با مقدماتی امکان‌پذیر است. ملاعبه با همسر و آماده‌سازی او، در دین اسلام امری لازم و مقدس به شمار آمده است. امام صادق علیه‌السلام می‌فرماید: «ملائکه جز در مواردی از جمله ملاعبه مرد و آماده‌سازی ارتباط جنسی با همسرش حاضر نمی‌شوند».^{۲۱} این تقدس موجب می‌شود مردان خود را ملزم بدانند در کنار التذاذ از این عمل، هم پاداش آخری کسب کنند و هم ادب معاشرت را رعایت کنند تا جفاکار نباشند. پیامبر گرامی اسلام صلی‌الله‌علیه‌وآله‌وسلم می‌فرماید:

سه چیز از جفاست؛ یکی اینکه کسی با دیگری همراه شود و اسم و رسم او را نپرسد؛ دیگر اینکه به طعمی دعوت شود پاسخ مثبت نگوید یا اگر بگوید از غذا تناول نکند؛ سوم اینکه قبل از آماده‌سازی از طریق سخنان پرجاذبه، با همسرش آمیزش کند.^{۲۲}

آسیب‌شناسی مسایل جنسی

برای روابط جنسی آسیب‌هایی است که مهم‌ترین آنها عبارت‌اند از:

۱. نگاه مسموم بستری برای آسیب جنسی

برای مصون ماندن از آسیب‌های جنسی، مهم‌ترین عامل نجات، مقابله با آسیب‌ها و محافظت از نگاه‌های ناشایست است. یکی از عوامل سلامت‌بخش زندگی این است که انسان به چشم خود اجازه ندهد به هر جایی نگاه کند و باید برای نگاه خود محدودیتی ایجاد کند. در آیات و روایات از این کار با تعبیر متفاوتی یاد شده است. از جمله به تعبیر «غض» اشاره شده است. غض به معنای بستن چشم، شکستن و فروگشتن آن است.^{۲۳} قرآن کریم خطاب به مؤمنین و مؤمنات می‌فرماید: «به مؤمنان بگو: چشم‌های خود را از نامحرم فروگیرند» (نور: ۳۰ و ۳۱) و به زنان با ایمان بگو: چشم‌های خود را از نگاه فروگیرند. این محدودیت پاکیزگی را به همراه دارد. در نتیجه، چشم به خیانت مبتلا نمی‌شود. خداوند متعال از چشمان ناپاک آگاهی دارد: «به چشم‌هایی که نگاهشان خیانت می‌کند و از بی‌راهه به تأمین نیاز جنسی می‌پردازد، آگاه است».^{۲۴}

افتادن نگاه انسان به اشیای مختلف، از جمله به انسان‌ها در بسیاری موارد، از توجه و دقت تهی است؛ ولی پس از آن، ادامه دادن و نگاه‌های تکراری فسادهای فراوانی به وجود می‌آورد؛ به گونه‌ای که پیامبر اعظم ﷺ می‌فرماید: «ای مردم، همانا نگاه مبدأ شیطانی دارد. پس هر کس نمونه‌ای از آن را در وجود خود یافت، باید به اهل خود (همسر) رو بیاورد».^{۲۵} اگر انسان چنین تدبیری نیندیشد، شیطان بسیار قوی است و کمتر طعمه‌ای از دست او جان سالم به در می‌برد. به همین دلیل، امام صادق ﷺ می‌فرماید: «اولین نگاه به سود تو است؛ دومین نگاه به ضرر تو است و در سومین نگاه هلاکت است».^{۲۶}

همان‌طور که نگاه آلوده این‌قدر خطرناک است، محدود کردن آن نیز اهمیت ویژه‌ای دارد. این اهمیت به حدی است که امام صادق ﷺ می‌فرماید: «کسی که به زنی نگاه کند، پس نگاه خود را به سوی آسمان بلند کند یا چشم خود را ببندد، نگاهش به او بر نمی‌گردد مگر

اینکه خداوند حورالعین را به ازدواج او درمی‌آورد.^{۲۷} این روایت نشان می‌دهد نگاه مفسده فراوانی دارد و مقابله با آن به حدی اهمیت دارد که خداوند در مقابل چشم فروبستن از یک زن دنیایی، حوری‌ای نصیب انسان می‌کند؛ حوری‌ای که تمام زنان عالم به زیبایی او نمی‌رسند؛ هم‌چنین نشان‌گر آن است که محدود ساختن نگاه برای نوع انسان‌ها چندان آسان نیست و این مقابله با این آسیب، دو اثر مهم مصونیت فردی و امنیت اجتماعی را در پی دارد:

مصونیت فردی

انسان به دنبال رفع آلودگی است و آماده است خود را قرنطینه کند تا از آلودگی‌ها مصون بماند. هر چه برایش حفاظت ایجاد شود، دل‌خواه او و هر چه زمینه مسمومیت او را فراهم سازد، برایش نگران‌کننده است. امام صادق علیه السلام می‌فرماید: «نگاه تیری مسموم از تیره‌های شیطان است. هر کس از آن به خاطر خدا (نه غیر خدا) صرف نظر کند، خداوند طعم ایمان را به او می‌چشاند».^{۲۸}

برای مصونیت از مسمومیت، باید نگاه را محدود کرد تا از تیررس شیطان خارج شود. امام صادق علیه السلام می‌فرماید: «نگاه پس از نگاه در دل انسان شهوت می‌کارد و برای صاحب آن فتنه ایجاد می‌کند و فتنه عدول از طریق حق و زمینه‌ساز بلا، محنت و عقوبت است».^{۲۹} محدود کردن نگاه برای مصونیت آسان‌تر از نگاه کردن و آسیب‌زدایی است؛ زیرا همیشه پیشگیری آسان‌تر از درمان است.

امنیت اجتماعی

نه تنها انسان به دنبال ایمنی خویش است، می‌خواهد هر کس که به نحوی به او وابستگی دارد، نیز مصون باشد؛ زیرا با مصونیت او، خودش احساس امنیت می‌کند. تأمین این امنیت به محدود کردن نگاه است. ابو بصیر به امام صادق علیه السلام فرمود:

زنی از کنار مردی عبور می‌کند. پس مرد از پشت سر به او نگاه می‌کند. حضرت فرمود:

آیا هیچ یک از شما مسرور می‌شود که به خانواده و خویشانش نگاه شود؟ گفتم: نه،

حضرت فرمود: برای مردم همان پسند که برای خود می‌پسندی.^{۳۰}

کسی که می‌خواهد از ناحیه دیگران درباره خانواده و خویشان خود امنیت دانسته باشد، باید دیگران از ناحیه او احساس امنیت کنند، امام صادق علیه السلام می‌فرماید:

کسانی که از پشت سر به زن‌ها نگاه می‌کنند، از اینکه زنان خودشان به این مسئله مبتلا شوند، در امان نیستند. اگر می‌خواهید از ناحیه همسر، مادر و خواهر خود آسوده خاطر باشید، باید کاری کنید که دیگران نیز احساس راحتی کنند.^{۳۱}

چه بسا این پرسش به ذهن بیاید که در روایات، امامان معصومان علیهم‌السلام می‌فرمایند: «چون انسان از اینکه دیگران به ناموس او نگاه کنند، احساس ناامنی می‌کند و این را دوست ندارد، پس خود نیز نباید به ناموس دیگران نگاه کند»،^{۳۲} حال اگر کسی از نگاه کردن دیگران به ناموس خود ناراحت و ناراضی نباشد، آیا حق دارد بگوید من که این کار را برای خود می‌پسندم، می‌توانم برای دیگران نیز بپسندم، چون روایت می‌گوید برای مردم راضی باش به آن چه که برای خود راضی هستی، و من راضی هستم که دیگران به ناموسم نگاه کنند.

پاسخ این است که سخن حضرت در فضایی است که احتمال نمی‌رود کسی به این امر راضی باشد و حضرت مطمئن بودند که ابابصیر پاسخ منفی می‌دهد. چگونه ممکن است در سبک زندگی متدینان جز پاسخ منفی انتظار داشت؟ به عبارت دیگر، مخاطب حضرت کسانی هستند که این قدر از انسانیت فاصله نگرفته‌اند و فطرتشان این قدر زنگار ندارد که از فطری‌ترین مسئله دور شده باشند. بنابراین، روایت از این نمونه منصرف است و به این مرتبه پست نپرداخته است. بدان دلیل که در زمان حضرت، این نوع تفکر متداول نبوده است. در مواردی که مراتب نازله و پست به طور معمول دیده می‌شده، حضرت به آن بخش نیز پرداخته است. برای مثال، در بحث غضب، در روایتی علی بن ابی طالب علیه‌السلام می‌فرماید: «عصبانیت نوعی دیوانگی است؛ چرا که فرد عصبانی پس از عصبانیت از کاری که انجام داده است، پشیمان می‌شود».^{۳۳}

همین جا به ذهن می‌آید که برخی افراد عصبانی می‌شوند و پشیمان نمی‌شوند؛ آیا این نشان می‌دهد که عصبانیت نوعی دیوانگی نیست؟ حضرت در ادامه روایت می‌فرماید: «فان لم یندم فجنونه مستحکم؛ اگر پشیمان نشد، دیوانگی او جدی و عمیق است»؛ آن وقت دیگر عصبانیت نوعی از جنون نیست؛ بلکه در نهایت جنون است. این توضیح نشان می‌دهد این فرض که کسی عصبانی شود و پشیمان نشود، در زمان حضرت زمینه داشته است. این طور نیست که اگر در پاسخ حضرت، ابو بصیر می‌گفت: آری، ما ناراحت نمی‌شویم دیگران به زنان ما نگاه کنند و به نظر ما نگاه کردن اشکالی ندارد، حضرت بگوید: پس شما هم نگاه کنید! نقطه شروع سخن اتفاق طرفین در قضاوت به زشتی کار است. اینجا است که

حضرت می‌فرماید: «حال که شما این کار را درباره خودتان زشت می‌دانید، خودتان نیز درباره دیگران این کار زشت را انجام ندهید».

بخشی از شرایط در روابط جنسی به صورت آداب رابطه جنسی سالم مطرح شد که باید قبل از انجام آمیزش جنسی مورد توجه قرار گیرد تا زمینه مناسبی برای رابطه‌ای دلخواه فراهم شود. در این میان، آشنایی با آسیب‌ها می‌تواند در بعد شناختی و انگیزشی ما را در رسیدن به رابطه جنسی سالم کمک کند. آسیب‌ها آثار خود را به هنگام آمیزش جنسی یا پس از آن نشان می‌دهد و زمینه‌های بهره‌مندی همسران را تضعیف می‌کند. در ادامه به نمونه‌هایی از این آسیب‌ها اشاره می‌کنیم:

۲. ناهماهنگی جنسی میان همسران

عده‌ای تمایل دارند در زمینه مسائل جنسی بسیار فعال باشند؛ در حالی که عده‌ای اگر زیاد با هم نزدیکی نکنند، از امور جنسی بیشتر لذت می‌برند. بعضی از زنان زمانی رابطه جنسی برایشان دلخواه است که دوران تشکیل تخمک در رحم است؛ یعنی وقتی که سلول نر از راه لوله‌های فالوپیان به تخمدان زن منتقل می‌شود و چهار یا پنج روز ادامه دارد تا زمینه بارور شدن زن را فراهم سازد. اغلب زن‌ها قبل یا بعد از دوران قاعدگی نسبت به مواقع دیگر بیشتر احساس شهوت می‌کنند.^{۳۴} این را نیز بدانیم که پستان‌ها عضو تناسلی نیستند، اما باید آن را جزئی از سیستم تناسلی به شمار آورد؛ زیرا تحت تأثیر آن است.^{۳۵} برخی از مردان به شدت نسبت به ارضای جنسی علاقه نشان می‌دهند و در تمام اوقات آماده رابطه جنسی هستند؛ ولی چون بعد از عمل آمیزش با نوعی رخوت و سستی مواجه می‌شوند، پس از عمل زناشویی به طور طبیعی به خواب می‌روند؛ گاهی مرد در ابتدا تحریک می‌شود و قبل از اینکه همسرش به لذت مطلوب خود برسد، ارضا می‌شود و دیگر به ادامه کار قادر نیست. دلیل این امر آن است که برای مردان طغیان شهوت آسان‌تر انجام می‌گیرد.

کسانی که واقع‌بین نیستند، انتظار دارند در هر رابطه جنسی ارضای کامل جنسی صورت گیرد؛ ولی باید گفت زوج‌ها غالباً به دلیل تجربه کم، انتظارشان در این جهت برآورده نمی‌شود. همسران جوان و کم‌تجربه ممکن است پس از مدتی موفق نشوند، میل و اشتیاق روزهای اولیه را از خود نشان دهند و بالتبع چنین نتیجه می‌گیرند که در خود یا همسرشان نقصی وجود دارد. این نکته می‌تواند آرامش همسران را به مخاطره اندازد. برای

مقابله با این خطر، همسران باید اشتباهات خود در روابط جنسی و حس خودخواهی در بهره‌مندی از آن را کاهش دهند تا بتوانند در عین حال که بر میزان شهوت و میل خود می‌افزایند، شریک جنسی خود را نیز در نظر داشته باشند. هر زن و شوهری برای رسیدن به نقطه مطلوب، باید از بروز هرگونه سوءتفاهم برای همسر خویش جلوگیری کند.

۳. نگاه یک‌سویه به روابط جنسی

پس از آمیزش جنسی، میل جنسی در مردان به شدت فروکش می‌کند؛ در حالی که دز زنان چنین فرایندی به شدت، ظهور نمی‌کند و افزون بر این، انتظار نوعی عشق‌بازی و نگاهی فراتر از رابطه جنسی خالص در آنان وجود دارد؛ زیرا فکر بازیچه بودن زن برای مرد و نگاه یک‌سویه مرد به برطرف ساختن نیاز جنسی خود، زنان را آزار می‌دهد.^{۳۶} پس مرد باید به وسیله عشق‌بازی پس از آمیزش، پاسخ‌گوی خواسته‌های همسرش باشد. هیچ‌یک از همسران، به‌ویژه زن نباید احساس کند که فقط طعمه جنسی شریک زندگی خویش است. بنابراین، نگاه محتاطانه به مسئله می‌تواند این اتهام را از بین ببرد. باید بار عشقی و عاطفی زندگی را تقویت کنیم؛ تجلی عشق و محبت می‌تواند قبل یا پس از رابطه جنسی وجود داشته باشد. به خصوص در ابتدای ازدواج، اظهار عشق پس از نزدیکی به دلایل ذیل بهتر از اظهار آن قبل از آمیزش است:

الف) اظهار عشق پس از نزدیکی، محبت دو طرف به یکدیگر را ثابت می‌کند و نشان می‌دهد عشق آنها تنها به منظور ارضای جنسی نیست؛ زیرا شدت میل جنسی فروکش کرده و روابط بیشتر به صورت عاطفی خود را نشان می‌دهد.

ب) اظهار عشق پس از آمیزش حس مردانگی و زنانگی را در آنها تقویت می‌کند. هر مردی زمانی احساس غرور می‌کند که زن پس از نزدیکی او را ستایش کند و هر زنی مایل است بداند که صلاحیت جواب‌گویی به خواسته‌های شوهرش را دارد.

ج) اظهار عشق پس از نزدیکی احساس نگرانی از یک عمل به ظاهر حیوانی را از بین می‌برد و به ارتباط شما عشق و محبت انسانی می‌افزاید.

د) اگر در رابطه جنسی یکی از همسران یا هر دو ارضا نشده باشند، این حقیقت مورد غفلت واقع نمی‌شود که همسران نسبت به یکدیگر عشق و علاقه دارند و ارضا نشدن موجب از بین رفتن محبت میان زن و شوهر نمی‌شود.

ه) اظهار عشق پس از نزدیکی، شروع مجدد خوبی را نوید می‌دهد.^{۳۷} هیچ جمله‌ای نمی‌تواند شور و شوق شما را در زمینه لذت جنسی درست توصیف کند. عمدتاً علاقه شما و نگاهتان به بستر آمیزش، معین می‌سازد چه قدر شما از ارتباط جنسی لذت کسب می‌کنید. پس با به کارگیری عشق‌بازی در هر مرحله، زمینه شور و شوق مراتب بعدی را بهتر فراهم سازید.

انسان نباید صرفاً با انگیزه وصال جنسی ازدواج کند؛ زیرا برقراری اولین رابطه جنسی جایگاه ویژه‌ای دارد و شاید ارتباط‌های بعدی که تکرار اولین رابطه جنسی است، قدرت محافظت از زندگی را نداشته باشد. پس از آنکه سلول‌های مغز فرصت فعالیت و تفکر یافت، عواملی فراتر از رابطه جنسی مایه استحکام زندگی است. رابطه جنسی سالم پایه رابطه زن و مرد در ازدواج است؛ اما باید پیرایه‌هایی، زینت‌بخش این رابطه باشد. توجه صرف به رابطه جنسی، منظره تماشای بدن عریان یک فرد را تداعی می‌کند. البته زیباترین افراد، بدون لباس زشت هستند و تماشای اسکلت فلزی یک ساختمان اصلاً جذاب نیست.^{۳۸} زینت رابطه جنسی برخوردار از اخلاق نیک و داشتن تعهد در زندگی است.

۴. کاهش میل جنسی

منشأ کاهش تمایل جنسی را می‌توان هم در شالوده زیستی و هم در زمینه‌های روانی جست‌وجو کرد. به طور طبیعی، بالا رفتن سن مردان موجب می‌شود آنها دیرتر به انزال برسند و زمان بیشتری را طالب هستند تا آمادگی تجدید رفتار جنسی را پیدا کنند. از طرفی، زنان پس از یائسگی با کاهش یافتن حالت لزجی مهبل، رابطه جنسی برایشان ناخوشایند می‌نماید. عوامل روانی از قبیل فشار کار، نداشتن وقت مناسب برای ارتباط جنسی، ترس از ناتوانی جنسی، احساس یکنواختی در ارتباط زناشویی، کسالت در ایجاد ارتباط مناسب و تفاوت‌های فردی میان همسران نیز زمینه‌های کاهش را فراهم می‌آورد. در برخی همسران با گذر زمان تغییر چشمگیری در کاهش رابطه جنسی دیده نمی‌شود؛ در حالی که برخی، در همان سال‌های اولیه زناشویی فعالیت‌های جنسی خود را به طور چشم‌گیری رو به کاهش می‌بینند. زن و مرد باید در مرحله اول برای ارتقای درخواست جنسی فضا سازی کنند تا کاهش طبیعت اولیه را با طبعی جدید جبران سازند و در مرحله بعدی از تغییرها آگاهی داشته باشند تا وضعیت پیش‌آمده غیرمنتظره جلوه نکند و زمینه‌های ناآرامی را فراهم نسازد.

۵. تصویر ذهنی ناسالم

رابطه جنسی سالم مستلزم تصویر ذهنی سالم در مشارکت جنسی است. زنان و مردان در طول روز و در محیط کار باید سعی کنند کمتر به چهره جنسی مخالف نگاه کنند. ایدئال آن است که تصویر واضح هر یک از زن و شوهر فقط به همسر خود اختصاص داشته باشد و زن و مرد تصویر واضحی از نامحرمان نداشته باشند. دقت در چهره و بدن دیگران دو حالت دوستی و نفرت را به دنبال دارد؛ دوستی با دیگران رابطه فرد با همسر را تضعیف، و زمینه ناسازگاری را تقویت می‌کند؛ به همین دلیل، توصیه شده است در انتخاب همسر، زیبایی او را مدنظر قرار دهید تا دیدن او زمینه دوستی شود. باید کسی را برای ازدواج و شریک جنسی انتخاب کرد که چهره، حالت‌ها و رفتارهای او زمینه پذیرش یک عمر را فراهم سازد. همان‌گونه که زنان بهتر است جز همسر را نبینند و مردان را به حریم خود راه ندهند، مردان نیز باید هرزه‌گرایی را وانهند و صادقانه، پاک و معصوم‌وار به همسر خود نگاهی عاطفی، عشقی و غریزی داشته باشند. آنان نه تنها در زمان انتخاب همسر، در زمان آمیزش نیز باید با تصویرسازی سالم و به دور از ذهنیت‌های ناسالم، روابط جنسی برقرار کنند. در روایات از امامان معصوم علیهم‌السلام آمده است که ارتباط با همسر با شهوتی که از طریق تصویر ذهنی زن بیگانه‌ای حاصل شده است، مطلوب نیست.

۶. فقدان جذابیت

مردان و زنان برای اینکه جذاب جلوه کنند، باید از هر جهت در رفتار خویش بهترین و جدیدترین مدل‌ها را در حد امکان به کار گیرند. بدین منظور، آنچه به صورت ثابت و در اولین نگاه همواره برای زن و مرد مورد توجه است، لباسی است که هر یک از همسران در مواجهه با همسر خود به تن دارند. زن و شوهر باید در لباس‌های خود تنوع داشته باشند. به طور طبیعی، تعداد زیادی از زنان و مردان از روش و نوع لباس پوشیدن همسران خود شکایت دارند. تغییر در لباس تنها تفریح نیست، بلکه تصویر ذهنی دیگران را تغییر می‌دهد و آنان فرد را به عنوان شخصیتی دارای بهداشت و انسانی با فرهنگ می‌بینند. بی‌تردید نوع، ترکیب، تناسب رنگ‌ها و تأثیر آن بر جذابیت فرد و جلوه‌های گوناگونی که به همراه دارد، در رضایت روانی شریک جنسی تأثیر فراوانی دارد. لباس‌های روشن‌تر برای جوانان، لباس‌های میانه رنگ برای میان‌سالان و لباس‌های ساده و متناسب برای بزرگسالان موجب

می‌شود میل جنسی در اولویت دیده شود. نکته جالب توجه اینکه برای زن‌ها آنچه می‌شنوند، و برای مرد‌ها آنچه می‌بینند در روابط جنسی بسیار مؤثر است. البته این بدان معنا نیست که ریزی‌نی فوق‌العاده زنان در دیدنی‌ها نادیده گرفته شود.

۷. محدود کردن زمان و فاصله میان دو آمیزش

هیچ‌گاه نمی‌توان برای مقاربت جنسی زمان تعیین کرد. انسان همانند یک ماشین نیست که براساس دستورات عمل و فرمول خاصی رفتار کند. زمانی که همه‌چیز از نظر سایکوفیزیولوژی آماده باشد، انسان آماده آمیزش جنسی است. البته عادت همان‌گونه که در سایر موارد نقش چشم‌گیری دارد، اینجا نیز ایفای نقش می‌کند؛ اما موضوع عادت را جداگانه باید بررسی کرد. در پایان سال اول زندگی جنسی، زن و شوهر باید آموخته باشند که مطابق خواسته‌های یکدیگر عمل کنند.

هر زمانی محیط آرام بود و تمایل به اوج رسید، زمان رابطه جنسی فرا رسیده است. هیچ‌کس نمی‌تواند در زمینه مسائل جنسی الگوی شما باشد. به هر کس نگاه کنید و او را ملاک قرار دهید، شکست خواهید خورد؛ زیرا توانایی‌ها و گرایش‌های افراد به تعداد آنها متفاوت است. زمانی که بیشتر موانع برداشته شد و شرایط از نظر محیطی، تغذیه، تمایل و... آماده بود، می‌توان ارتباط جنسی را آغاز کرد. معیار در موفقیت جنسی مراحل آن نیست، بلکه رسیدن هم‌زمان زن و شوهر و فعالیت هماهنگ آنان برای رسیدن به ارگاسم است.

۸. نپذیرفتن هویت جنسی

هر دختر و پسر یا زن و مردی باید جنسیت خود را قبل از انجام مراسم ازدواج پذیرفته باشد و خود را با نقش جنسیتی خود سازگار کرده باشد تا بتواند هم‌انتظارهای دیگران را پاسخ‌گو باشد و هم خود از نقشی که ایفا می‌کند، احساس رضایت داشته باشد. زنانی که به‌گونه‌ای عمل می‌کنند که ویژگی‌های جنس مخالف را داشته باشند و حالت‌ها و کارهای مردانه را از خود نشان می‌دهند یا در اصل خلقت ویژگی‌های مردانه را در تن صدا، بی‌باکی و... دارند، همچنین مردانی که ویژگی‌های زنانه دارند، کمتر می‌توانند با نقش خود سازگار باشند داشتن نگرش مثبت نسبت به رفتار جنسی زنانه یا مردانه می‌تواند زمینه رشد سایر موارد شخصیتی را فراهم سازد. در غیر این صورت، اختلال در هویت جنسی^{۴۰} پیش خواهد آمد.^{۴۱} بخشی از این مسئله به آگاهی از نقش جنسی مرد یا زن مربوط است که فرد

باید به اصل خود پی ببرد و تمامیت وجود خود را که از مهم‌ترین بخش آن هویت جنسی است، بشناسد. از سوی دیگر، باید تصوّرات اشتباهی که می‌تواند زمینه مقابله با پذیرش هویت جنسی باشد، از بین برود. برای مثال، تصوّر حالت فاعل و مفعولی در روابط جنسی زن و مرد که یک تفکر قدیمی است و می‌تواند نقش فعال زن را کم‌رنگ کند، در پذیرش هویت جنسی زن تأثیر منفی دارد. هیچ ملاکی برای فاعل یا مفعول بودن واقعی زن و مرد وجود ندارد.

اگر زن چنین معتقد باشد که رابطه جنسی او فقط برای رفع نیاز همسرش است، با نادیده گرفتن ارزش خویش براین باور صحه گذاشته است که در مقام زن در صحنه جامعه، فقط باید پاسخ‌گوی همسرش باشد. اگر زن در صحنه زندگی نقشی فعال‌تر بر عهده گیرد و حق خود بداند که از لذایذ زندگی برخوردار شود، یاد می‌گیرد که در مناسبات جنسی نیز سهمی برای خود قائل شود.^{۴۲} اسلام با پذیرفتن این نقش در روابط فیزیکی، زن را به ورود به عرصه جنسی، عرضه کردن خود و فعالیت‌هایی که باعث بیداری جنسی مرد شود، توصیه کرده، اداره رابطه جنسی و تأمین مرد را بر عهده بهترین زن قرار داده است. اگر تصور منفی مفعول بودن حذف شود، بی‌تردید رابطه جنسی سلامت بیشتری پیدا خواهد کرد و باعث خواهد شد زنان حالت ضعف، انفعال و زبردست بودن را از خود دور سازند و در شرایطی مساوی، به لذت جویی، لذت دادن و لذت گرفتن اقدام کنند.

پدران و مادران از همان ابتدا که کودک تفاوتی را میان خود و کودک دیگری از جنس مخالف می‌بیند، باید با توضیح صحیحی این تفاوت را تأیید کنند. وقتی کودک درمی‌یابد میان پسرها و دخترها تفاوت‌های آناتومیکی وجود دارد، فرصت خوبی برای تأکید روی تفاوت‌ها است، نه کاستن از آن تفاوت‌ها. آری، میان پسر و دختر تفاوت زیادی وجود دارد؛ دخترها یک‌جور ساخته شده‌اند و پسرها به‌گونه‌ای دیگر. این پیام باید آشکار و قطعی باشد تا از اغتشاش فکری کودک که ممکن است در شناختن هویت جنسی او پیش آید، جلوگیری شود.^{۴۳}

فرهنگ عمومی جامعه نیز باید این تفاوت را به خوبی برای پسر و دختر تبیین کند؛ آن‌هم در زمانی که جامعه در مقایسه با خانواده‌ها تأثیر بیشتری بر نوجوانان و جوانان دارد. هنگام بلوغ تفاوت‌های جنسی به حداکثر خود می‌رسد. نوجوان دختر به صورت یک زن و نوجوانان پسر چون یک مرد ظاهر می‌شود و عمل می‌کند. در این زمان، فرد به تدریج در

مقابل ادراک‌های دیگران واکنش نشان می‌دهد و تصویری را که به عنوان مذکر یا مؤنث بودن دارد، تقویت می‌کند.

به طور کلی، نقش جنسی آن جنبه از ویژگی‌های روانی و الگوهای رفتاری هر جنس است که از نظر اجتماعی مناسب جنس مذکر یا مؤنث شناخته می‌شود و مفهوم تجریدی مرد یا زن ایدئال را که مطلوب فرهنگ است، دربرمی‌گیرد.^{۴۴} بنابراین، آنچه در فرهنگ عمومی جامعه پذیرفته شده است، می‌تواند به پذیرش هویت جنسی دختر و پسر کمک کند. اگر در فضای جامعه نقش‌ها به درستی تعیین شده باشد و از زن انتظارات زنانه و از مرد انتظارات مردانه روا داشته شود، نقش آنها در تصویر ذهنیشان تثبیت می‌شود و آنچه انتظار است، همان اتفاق می‌افتد.

۹. انزال زودرس

این اصطلاح وقتی به کار می‌رود که انزال قبل از دخول یا فوراً پس از آن، به طوری که لذت جنسی را مختل کند، صورت گیرد. در بیشتر موارد، لذت بردن زن‌ها با انزال سریع مردها مختل می‌شود. بنابراین، با ارضا نشدن خسته و عصبانی می‌شوند و واکنش‌های منفی از خود نشان می‌دهند. انزال زودرس می‌تواند به صورت اولیه، یعنی به دلیل اضطراب و ضعف اعتماد به نفس یا ثانویه، یعنی فشارهای روحی، نگرانی‌های اقتصادی یا مصرف برخی داروها رخ دهد.^{۴۵} از آنجا که انزال زودرس می‌تواند مرد و زن را خشمگین سازد و زمینه‌های ناسازگاری را فراهم آورد، مناسب است روش‌هایی به کار برده شود که انزال به تأخیر افتد. اینک به بخشی از این روش‌ها اشاره می‌کنیم:

الف) قسمت پایین کلاهک آلت را می‌توان به صورت حلقه‌ای در برگرفت و به مدت ۳ تا ۴ ثانیه آن‌قدر فشار داد که احساس قریب‌الوقوع انزال و ارگاسم عقب‌نشینی کند و احساس درد غلبه کند. با تکرار این کار توسط مرد یا شریک جنسی او، انزال عقب می‌افتد و ارگاسم هماهنگ میان زن و شوهر به وقوع می‌پیوندد.

ب) استفاده از کاندوم باعث کاهش سطح تماس و فشار هنگام تماس می‌شود و بر همین اساس، انزال دیرتر انجام می‌گیرد.^{۴۶}

ج) نوازش‌ها و معاشقه‌های پیش از آمیزش را خیلی طولانی نکنید و تنها تا آن اندازه که همسران به مرحله آمادگی برسند، ادامه دهید.

د) به محض احساس نزدیک شدن به لحظه انزال، عضلات میان دو راه و مقعد خود را سست کنید.

ه) هنگام نزدیک شدن به مرحله انزال، با دهان باز نفس آرام و عمیق بکشید.^{۴۷}

۱۰. کم‌رغبتی جنسی

نوع اولیه پایین بودن میل جنسی که در زنان سردی مزاج نامیده می‌شود، نتیجه مشکلات در رشد روانی - جنسی است، و نوع دیگر آنکه ثانویه نامیده می‌شود، کاهشی است که شایع‌ترین علت آن مشکلات روزمره در روابط با افراد است. اغلب زوجها نمی‌دانند که رفتار جنسی آنها آینه احساسات خوب و بد ناخودآگاهشان است. نیاز ظاهری یک مرد به محبت زن، دشمنی‌ها را پنهان می‌کند. وقتی چنین فردی به طور دائمی نقش آرام‌بخش را بازی می‌کند، از عصبانیتی که در درونش انباشته شده است، آگاه نیست؛ اما تظاهر این عصبانیت می‌تواند کاهش میل جنسی، انزال زودرس و حتی ناتوانی جنسی باشد.^{۴۸}

بی‌شک سردمزاجی را نباید عارضه‌ای ساده پنداشت؛ بلکه باید آن را پدیده‌ای بسیار پیچیده و مرموز به شمار آورد که دارای انواع و درجات گوناگونی است. برای پی‌بردن به کیفیت سردمزاجی، باید علت‌های آن را بررسی کرد؛ علت عمده سردمزاجی زن، بی‌اطلاعی مرد و رفتارهای ناشیانه اوست. غالباً مرد نمی‌داند چگونه باید زن را برای دستیابی به اوج لذت آماده کند و این ناآگاهی به‌خصوص در مورد نقاط حساس زن در به اوج رسیدن جنسی و انزال است. بیشتر مردها اطلاعاتشان از نزدیکی تنها دخول است.^{۴۹} انزال هر زنی مستلزم شرایط خاصی است. گاهی مستلزم کارهایی است که به ظاهر بی‌معنا و خنده‌آور جلوه می‌کند؛ اما تا جایی که ممکن است و ممنوعیتی از نظر شرعی و اخلاقی وجود ندارد، باید در تأمین آنها کوشید و به خواسته‌های زنان توجه کرد. البته توجه کردن به خواسته‌های آنان به معنای احتیاط‌کاری و شرمساری و تعارف نیست که زن و مرد همانند عبور از در اتاق یا سالنی به یکدیگر تعارف کنند. رابطه جنسی میان زن و مرد باید به‌گونه‌ای صریح باشد که آنان بدون تعارف به نهایت لذت جنسی بیندیشند. اندیشیدن به نهایت لذت جنسی نه تنها خودخواهی نیست، یک‌نوع فداکاری است.^{۵۰} جایی که انسان در سایه اوج لذت جنسی دیگران خود نیز به ارگاسم می‌رسد، به هیچ‌وجه خودخواه تلقی نمی‌شود؛ بلکه تنها همانند مادری است که با اوج لذت فرزند خود، خود نیز به اوج لذت

می‌رسد. بنابراین، برای دور کردن از سردمزاجی که می‌تواند آسیب‌های فراوانی به زندگی وارد کند، مرد باید نهایت تلاش خود را به کار بندد.

۱۱. آمیزش در دوران قاعدگی

افزون بر توصیه‌های اخلاقی و تبیین احکام شرعی در رساله‌های مراجع تقلید که هم‌بستری در دوران قاعدگی را منع کرده‌اند، از نظر روانی - جنسی نیز این امر خطرناک است؛ زن در این دوران، به‌ویژه در ابتدای آن دچار تنش، تخریب رحم، خون‌ریزی، ضعف و استعداد عصبانیت، خودکشی و انواع اختلالات روانی است.^{۵۱} قبل از شروع عادت، وزن بدن زیاد می‌شود، دمای بدن کمی بالا می‌رود، پستان‌ها و مهبل سفت می‌شود و صورت برافروخته می‌شود. حدود بیست تا چهل درصد زنان در ایام عادت با مشکلاتی روبه‌رو هستند و تعادل ذهنی ندارند.^{۵۲}

کمی قبل از قاعدگی و در اوایل آن، نشانه‌هایی چون افسردگی، اضطراب، تحریک‌پذیری، خستگی، خواب‌آلودگی، دردهای ناحیه شکم و کمر، سردرد، نفخ شکم، تغییر در اشتها و عصبانیت دیده می‌شود. در این دوران، زن به مراقبت شدیدی نیاز دارد. چنانچه مردان به دلیل فشار غریزه جنسی، زنان خود را به برقراری رابطه جنسی وادار کنند، افزون بر اینکه از نظر شرعی کار حرامی انجام داده‌اند و به پرداخت کفاره ملزم هستند، - زنان در این حالت مسئولیتی ندارند - زمینه را برای پرخاشگری و ناسازگاری زنان فراهم و زندگی را با آسیب جدی مواجه ساخته‌اند. پس مناسب است برای تقویت آرامش در زندگی، از این آسیب‌ها جلوگیری کنند.

نتیجه‌گیری

تمایل جنسی به جنس مخالف امری طبیعی است که بی‌توجهی یا سرکوب کردن آن راهی نامناسب برای فرار از آسیب‌های آن است. باید این میل را به رسمیت شناخت و برای ارضای آن به صورت صحیح و کامل تلاش کرد. اسلام این نیاز را مناسب و مفید دانسته و به ارضای آن به شکل صحیح توصیه کرده است.

برای ارضای صحیح و دچار نشدن به آسیب‌های روابط جنسی، توصیه اسلام به بهره‌مندی از این غریزه و ارضای آن از طریق ازدواج و کنترل آن از طریق محدود کردن نگاه و حفظ حریم میان دو جنس است. ارضای مناسب و کنترل آن، می‌تواند مصونیت فردی و اجتماعی را به دنبال داشته باشد.

توجه به تفاوت‌های دو جنس در میل جنسی، بلوغ جنسی، فیزیولوژی و اندام‌های جنسی، تفاوت‌های روانی زن و مرد، ادراک، عواطف و انفعالات، امیال و گرایش‌ها که حیطة زیستی، روانی، عاطفی و غریزی آنها را مشخص می‌سازد، در تأمین نیاز جنسی و بهره‌مندی صحیح و دوری از آسیب‌های آن به‌شدت تأثیرگذار است.

نیازی که در رابطه جنسی زن و شوهر ارضا می‌شود، موجب می‌شود هریک به نقش خود در زندگی مشترک و تکلیفی که برعهده دارند، بهتر واقف شوند و این نوعی شخصیت مطلوب را برای آنان پدید می‌آورد و عزت نفس و خودپنداره مثبت آنان را افزایش می‌دهد. بهره‌مندی از این رابطه سالم، آنها را از ارتباط ناسالم مصون می‌دارد و سلامتی و آرامشگری را به مثابه اصلی‌ترین هدف تحقق می‌بخشد.

آداب معنوی، مادی، ظاهری، باطنی و اخلاقی و عاطفی در زمینه بهره‌مندی از رابطه جنسی قابل دقت است. عمده آرامش انسان در سایه توجهات خاص حضرت حق جلوه‌گر می‌شود. به همین دلیل، دعا، راز و نیاز با خدا، استعاذه به سوی خداوند منان از شر شیطان و دل سپردن به خدا و دستوره‌های او و تکیه کردن بر او، در رضایتمندی از زندگی زناشویی بسیار مفید است. آماده‌سازی روحی و روانی در بعد روحی، نظافت و زینت در بعد ظاهری، و آماده‌سازی جنسی در بعد غریزی، آداب یک رابطه خوب جنسی است.

برای رسیدن به آرامش در این رابطه، باید به ناهماهنگی همسران در زمینه جنسی توجه کرد. زن و شوهر باید روحيات یکدیگر را بشناسند تا دچار سوء تفاهم یا بدبینی در رابطه جنسی نشوند. نگاه ناعادلانه به روابط جنسی، بی‌توجهی به آموزه‌های دینی برای آماده‌سازی در زندگی زناشویی، به‌ویژه از ناحیه مردان، می‌تواند آسیبی جدی به شمار آید. تنبلی و سستی در آرایش برای آسایش، در نظافت برای سلامت و در زینت برای رحمت، زندگی را از آرامش دور می‌سازد. شناخت راه‌کارها و مهارت‌ها برای واقع‌بینی نسبت به زن و مرد، به کار گرفتن روش‌های متناسب در تأمین نیازمندی‌های دو جنس و پذیرش هویت جنسی، ما را در دوری از آسیب‌ها کمک می‌کند.

ازدواج بهنگام، از عوامل قطعی هدایت رابطه جنسی و تعدیل آن است. ایجاد فرهنگ ازدواج بهنگام در جامعه می‌تواند نقش مؤثری در سالم‌سازی روابط جنسی داشته باشد.

پی‌نوشت‌ها

۱. محمدبن یعقوب کلینی، کافی، ج ۵، ص ۳۲۱.
۲. حسین نوری، مستدرک الوسائل، ص ۳۰۶.
۳. محمد باقر مجلسی، بحار الانوار، ج ۳، ص ۶۲۶.
۴. محمدبن یعقوب کلینی، همان، ج ۵، ص ۳۲۰.
۵. محمدبن حسن حرّ عاملی، وسائل الشیعه، ج ۲، ص ۱۵.
۶. همان، ج ۲۰، ص ۱۰۹.
۷. همان، ص ۲۹.
۸. همان.
۹. همان.
۱۰. آلن پیز، چرا مردان به حرف زنان گوش نمی‌کنند، ص ۲۹۴؛ ناصر بی‌ریا، روان‌شناسی رشد با نگرش به منابع اسلامی، ج ۲، ص ۱۲۹.
۱۱. محمدبن یعقوب کلینی، کافی، ج ۵، ص ۳۳۸.
۱۲. همان، ج ۲۰، ص ۳۷.
۱۳. همان، ج ۲۰، ص ۱۰۵.
۱۴. همان، ج ۲۰، ص ۱۵۸.
۱۵. همان، ج ۲۰، ص ۱۲۰.
۱۶. محمدبن یعقوب کلینی، کافی، ج ۳، ص ۴۸۱.
۱۷. محمدبن حسن حرّ عاملی، وسائل الشیعه، ج ۲۰، ص ۲۴۶.
۱۸. علی اسلامی‌نسب، درمان‌های جنسی، ص ۸۱.
۱۹. محمدبن حسن حرّ عاملی، همان، ج ۲، ص ۱۵.
۲۰. همان، ج ۳۰، ص ۱۱۸.
۲۱. محمدبن یعقوب کلینی، کافی، ج ۵، ص ۴۹-۵۰.
۲۲. همان، ص ۱۱۹.
۲۳. غضّ طرفه و بصره: کفّه و خفضه و کسره، لسان العرب.
۲۴. غافر، ۱۹.
۲۵. محمدبن علی صدوق، من لا یحضره الفقیه، ج ۴، ص ۱۹.
۲۶. همان، ج ۳، ص ۴۷۴.
۲۷. همان.
۲۸. همان، ج ۴، ص ۱۸.
۲۹. همان.
۳۰. همان، ص ۱۹.

۳۱. همان.
۳۲. همان.
۳۳. نهج البلاغه، ص ۵۱۳.
۳۴. تام گینس، اولین سال ازدواج، ترجمه آذر کارگاه، ص ۱۷۰.
۳۵. محمد حکیمی و جمعی از نویسندگان، کتاب زن، ص ۴۱.
۳۶. همان.
۳۷. همان، ۱۷۳.
۳۸. علی اسلامی نسب، درمان‌های جنسی، ص ۵۲.
۳۹. محمد بن حسن حرّ عاملی، وسائل الشیعه، ج ۲، ص ۱۵.

40. Gender identity disorder

۴۱. علی اسلامی نسب، درمان‌های جنسی، ص ۶۸.
۴۲. محمدرضا تقدّمی، خستگی جنسی، ص ۳۱.
۴۳. جی هایم، گینات، رابطه بین والدین و کودکان، ترجمه سیاوش سرتیپی، ص ۱۱۸.
۴۴. دوروتی راجرز، روان‌شناسی کودک، ترجمه غلامعلی سرمد، ج ۲، ص ۲۹.
۴۵. رزماری لینکلن، از ناتوانی جنسی تا لذت جنسی، ترجمه فرشاد نجفی‌پور، ص ۶۴.
۴۶. علی اسلامی نسب، درمان‌های جنسی، ص ۶۶.
۴۷. محمدرضا تقدّمی، خستگی جنسی، ص ۱۳۱.
۴۸. رزماری، لینکلن، همان، ص ۱۴۵.
۴۹. محمدرضا تقدّمی، خستگی جنسی، ص ۱۲۰.
۵۰. داگمار اوکانر، زندگی موفق زناشویی و جنسی با همسر خود، ترجمه قدیر گلکاریان، ص ۲۹۱.
۵۱. علی اسلامی نسب، همان، ص ۱۴۱.
۵۲. کارن هورنی، روان‌شناسی زنان، ص ۱۷؛ حمزه گنجی، روان‌شناسی تفاوت‌های فردی، ص ۲۰۳.

منابع

- ابن‌منظور محمدبن مکرم، *لسان العرب*، بیروت، دار صادر، ۱۳۰۰ ق.
- اسلامی‌نسب، علی، *درمان‌های جنسی*، تهران، نسل نو اندیش، ۱۳۸۱.
- اوکانر، داگمار، زندگی موفق زناشویی و جنسی با همسر خود، ترجمه‌ی قدیر گلکاریان، تهران، طلایه، ۱۳۸۲.
- پیز، آلن و باربارا پیز، چرا مردان به حرف زنان گوش نمی‌کنند، ترجمه‌ی محسن جدده دوستان و آذر محمودی، تهران، فصل سبز، ۱۳۸۲.
- تقدیمی، محمدرضا، خستگی جنسی، مشهد، مؤسسه انتشارات کتاب درمانی، ۱۳۷۹.
- حرّ عاملی، محمدبن حسن، *وسائل الشیعه*، تهران، اسلامیه، ۱۳۴۷ ق.
- حکیمی محمد و جمعی از نویسندگان، *کتاب زن*، تهران، امیرکبیر، ۱۳۸۱.
- راجرز، دوروتی، روان‌شناسی کودک، ترجمه‌ی غلامعلی سرمد، تهران، اتحاد، ۱۳۵۷.
- رزماری، لینکلن، از ناتوانی جنسی تا لذت جنسی، ترجمه‌ی فرشاد نجفی‌پور، تهران، نسل نو اندیش، ۱۳۸۱.
- سقای بی‌ریا ناصر و همکاران، روان‌شناسی رشد با نگرش به منابع اسلامی، تهران، سازمان سمت، ۱۳۷۴.
- صدوق، محمدبن علی، *من لا یحضره الفقیه*، قم، انتشارات جامعه مدرسین، ۱۴۱۳ ق.
- کلینی، محمدبن یعقوب، *الکافی*، تهران، دار الکتب الاسلامیه، ۱۳۶۵ ق.
- گنجی، حمزه، روان‌شناسی تفاوت‌های فردی، تهران، بعثت، ۱۳۷۸.
- گینات، هایم، جی، رابطه‌ی بین والدین و کودکان، ترجمه‌ی سیاوش سرتیپی، تهران، اطلاعات، ۱۳۶۸.
- گینس، تام، اولین سال ازدواج، ترجمه‌ی آذر کارگاه، تهران، انتشارات تلاش، چ پنجم، ۱۳۷۴.
- لینکلن رزماری، از ناتوانی جنسی تا لذت جنسی، ترجمه‌ی فرشاد نجفی‌پور، تهران، نسل نو اندیش، ۱۳۸۱.
- مجلسی، محمدباقر، بحار الانوار، بیروت، مؤسسه‌ی الوفاء، ۱۴۰۴ ق.
- نوری، حسین، مستدرک الوسائل، قم، مؤسسه‌ی آل‌البیت، ۱۴۰۸ ق.
- هورنی کارن، روان‌شناسی زنان، ترجمه‌ی سهیل سمی، تهران، ققنوس، ۱۳۸۲.



پروہشگاہ علوم انسانی و مطالعات فرہنگی
پرتال جامع علوم انسانی